UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE

ANNÉE 1941-1942

N° 14

CONTRIBUTION A L'ÉTUDE DES DIFFÉRENTES MÉTHODES D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Thèse pour le Doctorat en Médecine

présentée et soutenue publiquement le mercredi 11 février 1942

PAR

Jean-Raymond-René MOLIA

Diplômé d'Études supérieures médicales
d'Éducation physique
Né à Mont (Basses-Pyrénées), le 27 mars 1914.

Examinateurs de la Thèse

MM. FABRE, professeur ..... *Président.*
VILLEMIN, professeur .....
PIÉCHAUD, agrégé ..... *Juges.*
DERVILLÉE, agrégé .....

BORDEAUX

Imprimerie BIÈRE, 18-20-22, rue du Peugue

1942

MOLIA (Jean-Raymond-René)

Contribution à l'étude des différentes méthodes d'éducation physique. — Bordeaux, impr. Bière, 1942. In-8°, 83 p.

(*Thèse Médec. Bordeaux. 1941-1942. N° 14.*)

MOLIA (Jean-Raymond-René)

Contribution à l'étude des différentes méthodes d'éducation physique. — Bordeaux, impr. Bière, 1942. In-8°, 83 p.

(*Thèse Médec. Bordeaux. 1941-1942. N° 14.*)

MOLIA (Jean-Raymond-René)

Contribution à l'étude des différentes méthodes d'éducation physique. — Bordeaux, impr. Bière, 1942. In-8°, 83 p.

(*Thèse Médec. Bordeaux. 1941-1942. N° 14.*)

MOLIA (Jean Raymond-René)

Contribution à l'étude des différentes méthodes d'éducation physique. — Bordeaux, impr. Bière, 1942. In-8°, 83 p.

(*Thèse Médec. Bordeaux. 1941-1942. N° 14.*)

UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE

ANNÉE 1941-1942

N° 14

CONTRIBUTION A L'ÉTUDE DES DIFFÉRENTES MÉTHODES D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Thèse pour le Doctorat en Médecine

présentée et soutenue publiquement le mercredi 11 février 1942

PAR

Jean-Raymond-René MOLIA

Diplômé d'Études supérieures médicales
d'Éducation physique
Né à Mont (Basses-Pyrénées), le 27 mars 1914.

Examinateurs de la Thèse

MM. FABRE, professeur ..... *Président.*
VILLEMIN, professeur .....
PIÉCHAUD, agrégé ..... *Juges.*
DERVILLÉE, agrégé .....

BORDEAUX

Imprimerie BIÈRE, 18-20-22, rue du Peugue

1942

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE DE BORDEAUX

Doyen ..... M. MAURIAC.
Assesseur ..... M. LABAT.
Doyen honoraire ..... M. SIGALAS.

PROFESSEURS HONORAIRES

MM. DENIGES, BEILLE, CHAVANNAZ, C. SIGALAS, SABRAZES, BEGOUIN, DUPOUY, A. MANDOUL, PETGES, GUYOT, ABADIE.

PROFESSEURS

	MM.		MM.
Clinique médicale	MAURIAC. DUPERIE.	Clinique chirurgicale infantile et orthopédie ..	ROCHER.
Clinique chirurgicale et gynécologique	JEANNENEY.	Clinique médicale des maladies des enfants	CRUCHET.
Clinique chirurgicale	PAPIN.	Chimie biologique et médicale	MACHEBŒUF
Pathologie et thérapeutique générales	CARLES.	Physique médicale et pharmaceutique	WANGERMEZ.
Clinique d'accouchements..	ANDERODIAS.	Médecine coloniale et clinique des maladies exotiques	BONNIN.
Anatomie pathologique et microscopie clinique ..	DAMADE.	Clinique des maladies cutanées et syphilitiques..	JOULIA.
Anatomie	VILLEMIN.	Clinique des maladies des voies urinaires	DUVERGEY.
Anatomie générale et histologie	G. DUBREUIL.	Clinique des maladies nerveuses et mentales	DELMAS-MARSALET
Hygiène	LEURET.	Clinique d'oto-rhino-laryngologie	PORTMANN.
Médecine légale et déontologie	LANDE.	Toxicologie et hygiène appliquée	LABAT.
Electroradiologie et clin. d'électricité médicale ..	RECHOU.	Hydrologie thérapeutique et climatologique	CREYX.
Chimie	CHELLE.	Clinique odonto-stomatologique	DUBECQ.
Botanique et matière médicale	GOLSE.		
Pharmacie	VITTE.		
Physiologie	FABRE.		
Zoologie et parasitologie..	SIGALAS.		
Médecine expérimentale ..	AUBERTIN.		
Clinique ophtalmologique..	TEULIERES.		

LACOSTE (Histologie). PERY (Obstétrique). PERRENS (Maladies mentales). CHARRIER (Chirurgie générale). FAUGÈRE (Obstétrique).

AGRÉGÉS EN EXERCICE

	MM.		MM.
Anatomie	DUFOUR.	Obstétrique	RIVIERE. MAHON.
Physiologie	FRANCK.	Ophtalmologie	BEAUVIEUX.
Médecine générale	PIECHAUD. N. DE GRAILLY. FONTAN. BROUSTET. DERVILLEE. SARIC. DUBARRY.	Oto-rhino-laryngologie	DESPONS.
		Dermatologie et syphiligraphie	N.
		Physique médicale	N.
		Chimie générale pharmaceutique et toxicologie..	CASTAGNOU.
		Histoire naturelle pharmaceutique	GIRARD.
Chirurgie générale	LOUBAT. MASSE. DARGET. MAGENDIE. POUYANNE.	Pharmacie	MESNARD. GRANGER.
		Histoire naturelle médicale et parasitologie	R. MANDOUL.

COURS COMPLÉMENTAIRES :

	MM.		MM.
Médecine opératoire	N.	Physique médicale et pharmaceutique	N.
Accouchements	RIVIERE.	Anatomie	J. BEAUVIEUX.
Puériculture	FAUGERE.	Chimie minérale	CASTAGNOU.
Zoologie et parasitologie..	R. SIGALAS.	Botanique	GIRARD.
Médecine légale	DERVILLEE.	Pharmacie galénique	MESNARD.
Urologie	DARGET.	Bactériologie	MOUREAU.
Législat. pharmaceutique..	POPLAWSKI.	Physiologie	LIARD.
Ophtalmologie	BEAUVIEUX.		

Le Secrétaire de la Faculté : ROUGERIE.

Par délibération du 5 août 1879, la Faculté a arrêté que les opinions émises dans les Thèses qui lui sont présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle n'entend leur donner ni approbation ni improbation.

R. UNIV. BIBLIOTHEEK LEIDEN

A MA MERE

A MON PERE

Qu'ils trouvent ici l'expression de ma profonde affection et de mon infinie reconnaissance pour tout ce qu'ils ont fait pour moi.

A TOUS LES MIENS

A MES AMIS

A MES MAITRES

DE LA FACULTÉ ET DES HOPITAUX DE BORDEAUX

A MES JUGES

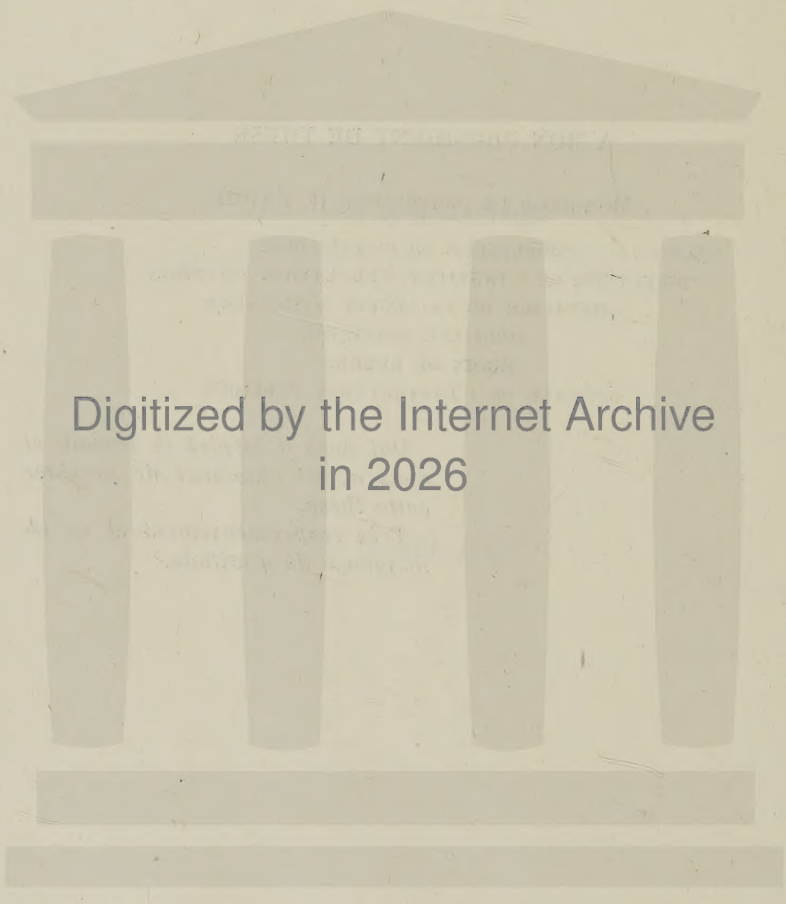
A MON PRESIDENT DE THESE

MONSIEUR LE PROFESSEUR R. FABRE

PROFESSEUR DE PHYSIOLOGIE
DIRECTEUR DE L'INSTITUT D'EDUCATION PHYSIQUE
CHEVALIER DE LA LÉGION D'HONNEUR
MÉDAILLE MILITAIRE
CROIX DE GUERRE
OFFICIER DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE

Qui nous a inspiré ce travail, et nous a fait l'honneur de présider cette thèse.

Très respectueusement et en témoignage de gratitude.


Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41536503_0040

PLAN

A. *Historique de l'Education physique.*

Les Primitifs.
Antiquité.
L'éducation physique en Egypte;
L'éducation physique chez les Israélites;
L'éducation physique en Chine;
La Grèce et les exercices physiques;
Les exercices physiques à Rome.
Moyen âge et Renaissance.
Les temps modernes :
Le XVII^e^ siècle;
Le XVIII^e^ siècle;
La Révolution française et les différents projets d'éducation physique;
L'éducation physique au XIX^e^ siècle.

B. *Les différentes méthodes d'Education physique.*

I. Les Méthodes classiques.
Méthode de Ling.
Méthode d'Amoros.
Méthode Desbonnet.
Méthode de Démeny.
Méthode Hébert.
Méthode sportive.
Méthode rythmique.

II. L'Education physique en France et à l'étranger dans la période contemporaine.

La Méthode française d'après les programmes officiels de 1925.
L'évolution de la gymnastique en Suède : Néo-Suédoise.
L'éducation physique au Danemark.
L'organisation de l'éducation physique en Allemagne.
La culture physique en Italie Fasciste.
La gymnastique scolaire en Hongrie.
Les Sokols et la Tchécoslovaquie.
L'enseignement de la gymnastique en Russie.
Le système d'éducation physique en Angleterre.
L'éducation physique dans l'éducation générale aux Etats-Unis.
Les bases de l'éducation physique au Japon.

III. L'Education féminine.

IV. La Doctrine nationale actuelle (juin 1941).

INTRODUCTION

« Le but de l'éducation physique est de développer toutes les puissances d'un être » a écrit excellemment le philosophe M. Guyau. C'est dire que l'éducation physique importe à la formation de l'homme autant que l'éducation intellectuelle.

Bien plus, il n'y a pas de bonne culture intellectuelle sans une culture physique concomitante. La santé de l'esprit participe à la santé du corps et réciproquement. Pour obtenir ce bel équilibre, il faut réaliser simultanément et également l'éducation physique et l'éducation intellectuelle.

Sur ce principe, depuis la plus haute Antiquité, philosophes et pédagogues sont d'accord.

Platon proclame que « le bien commun du corps et de l'âme est le mouvement ».

Dans ses dialogues, Aristote écrit : « La pensée suit toujours le corps. »

Montaigne, dans son langage original, a bien exprimé la nécessité de la culture du corps : « Pour roidir l'âme, il faut durcir les muscles. »

L'étude de l'évolution de l'éducation physique à travers l'Histoire montre les solutions apportées dans la pratique et les progrès suivis souvent de temps d'arrêt ou même de reculs.

Dans la période contemporaine les divers gouvernements ont pris à cœur de développer l'enseignement de l'éducation physique : de plus en plus, elle tend à avoir une place importante dans la formation générale de l'individu.

A. — Historique de l'Éducation physique

Au cours de ce rapide aperçu historique, nous nous contenterons de dégager les points essentiels, nécessaires à la connaissance des origines du problème dont nous nous occupons.

Chez le primitif ancien, ou contemporain, les exercices physiques occupent une grande place dans l'éducation. La plus grande partie de son existence est prise par les préoccupations de la vie matérielle, spécialement de son alimentation. Il se nourrit presque exclusivement des produits de la chasse ou de la pêche. Il doit donc, dès l'enfance, être formé par ses parents aux exercices; plus tard, ce seront là ses occupations journalières.

L'utilisation du javelot, de la flèche, du harpon exige : agilité, force et présence d'esprit; tous ces actes physiques ne sont que l'emploi d'une série de mouvements naturels : marche, saut, grimper, lancer, etc. Et par là, ces gestes forment des exercices complets.

Le primitif est, aussi, un être religieux. La manifestation la plus importante de sa religiosité est le culte totémique, « rendu aux animaux et aux végétaux, considérés comme alliés et apparentés à l'homme ». Ce culte comprend une série de manifestations extérieures dont le but est de représenter, par des danses mimées, les gestes naturels du totem : marche, course, par exemple, si c'est un animal. Le tout, en vue de le rendre favorable au clan, qui pense tirer de lui son origine ou avoir avec lui des relations toutes particulières.

C'est dans la danse mimée que le primitif place le grand moyen d'exprimer les aspirations religieuses de son âme.

L'homme primitif prie en dansant, car les motifs mêmes de sa danse sont autant de symboles religieux, d'actions de grâce et de supplications à la Divinité. La danse chez lui est essentiellement sacrée et quand elle semble célébrer des actes profanes, c'est encore l'ancêtre, l'être supérieur, la Divinité qu'elle célèbre.

Voilà la place qu'occupe la danse dans la vie du primitif : elle fait un constant appel à la souplesse, à l'agilité, à la force, à l'élégance des attitudes et des mouvements de son corps, ainsi qu'à son âme religieuse, et, par là, à la conscience morale. Elle est vraiment pour lui le mouvement synthétique, où se condense toute sa personnalité : physique, intellectuelle et morale.

Chez le primitif, on constate que l'éducation physique n'est pas séparée de l'éducation religieuse, esthétique, morale. Pour toutes ces causes, on peut dire que l'éducation primitive est harmonieuse.

Si les primitifs se faisaient une telle idée de l'éducation, il n'est pas étonnant que les anciens de l'Antiquité, comme les Egyptiens, les Chinois, les Grecs aient, eux aussi, accordé une place très importante aux exercices physiques.

Tous les documents égyptiens que nous possédons sous forme de bas-reliefs et de peintures dans les tombeaux, nous prouvent la grande importance donnée de leur temps à la culture physique.

Il y a quatre ou cinq mille ans, les exercices pratiqués par les Egyptiens étaient en tous points comparables à ceux d'aujourd'hui. Toutes les classes de la société y participaient : tandis que les grands personnages affectionnaient la locomotion dans les chars à coursiers rapides, tel Ramsès II, les gens d'un rang plus modeste s'adonnaient aux exercices à pied et surtout à la lutte.

Les tombeaux de Béni-Hassan fournissent une reproduction de lutte. Les pratiquants, presque nus, ne portaient qu'une large ceinture ayant pour but de soutenir et favoriser

leurs efforts. Les femmes, elles aussi, se livraient aux exercices : les monuments nous les montrent dans des exercices d'assouplissement, de porter et d'équilibre.

Les joutes nautiques chez ce peuple dont la vie s'écoulait dans une étroite vallée n'étaient pas négligées, ainsi que l'attestent certaines figurines du tombeau de Kouhm-el-Ahmar.

La nécessité de se défendre contre les ennemis obligea les Egyptiens à organiser une milice; les soldats subissaient une préparation longue et sérieuse. Aux recrues, on enseignait le maniement de l'arc, du bouclier et des exercices d'assouplissement : marche, course, saut; souplesse et agilité, qualités décisives dans la lutte corps à corps étaient développées au maximum.

La danse, non plus, n'était pas négligée; elle était pratiquée tant au palais du Pharaon que parmi le peuple : c'étaient des marches rythmées, des danses désordonnées ou des sauts en cadence.

Mais les sources d'information littéraires et artistiques restent muettes quand on veut savoir si les Egyptiens étaient comparables en beauté, en force et en souplesse aux grands athlètes grecs. En l'état actuel de la science, nous ne connaissons que ces divers exercices.

Sur les anciens Israélites, nous ne savons pas grand chose, du moins en ce qui concerne les exercices autres que la danse.

Il est probable que ce peuple, essentiellement religieux, ait peu goûté les joutes, les chasses et les tournois auxquels se complaisaient les Egyptiens et les Chinois. Du reste, peuple avant tout agriculteur, une fois établis dans le pays de Chanaan qu'ils regardaient comme la terre promise, les Israélites s'occupaient fort peu d'exercices militaires et n'aimaient point la guerre. La danse, au contraire, a tenu une place importante dans leurs coutumes. Les textes de la Bible nous en parlent souvent.

Lorsque Moïse, chargé des tables de la loi, descendit de la Montagne, « il arriva que lorsqu'il se fut approché du camp, il

vit le veau d'or et les danses... » auxquelles le peuple se livrait. Après la victoire sur les Philistins, on sacrifia à l'Eternel des taureaux et David, ceint d'un éphod de lin, dansa devant l'arche.

Il est probable que chez ce peuple mystique, dont le sentiment religieux était fort développé et dont le tempérament était très nerveux, la danse a servi de moyen d'exaltation religieuse.

Mais, à côté des danses religieuses, il existait aussi des danses de tribu et de famille. Jérémie, se lamentant sur les malheurs d'Israël soumis à l'étranger, s'écrie : « Les Anciens ont cessé de se trouver aux portes et les jeunes gens de chanter. La joie de votre cœur a cessé et votre danse est tournée en deuil. » « Il y a, dit l'Ecclésiaste, un temps de pleurer et un temps de rire, un temps de mener deuil et un temps de danser. »

Mais un jour vint, où la corruption pénétra parmi le peuple de l'Eternel, et les Hérode eurent une cour où les mœurs étaient fort relâchées. La danse suivit cette dissolution, et, de l'expression spontanée du sentiment religieux qu'elle avait été autrefois, elle devint un moyen de séduction et de luxure.

Sur l'histoire de la Chine antique, nous avons des monuments, mais beaucoup moins bien conservés que pour l'Egypte.

D'après leurs vieux livres, on remarque l'importance accordée au tir à l'arc. « Le tir à l'arc est l'occupation propre des hommes... Il n'est aucun autre exercice qui puisse être répété aussi souvent pour former à la pratique de la vertu. » Prince, ministres et préfets utilisaient cet exercice comme un moyen de découvrir les candidats aux fonctions publiques; aussi, former un bon archer était-il la grande préoccupation des parents d'un enfant mâle. L'art de conduire les chars était, de même, nécessaire pour avoir une position honorable dans l'administration : « La pensée du chef est toute correcte, s'il pense aux chevaux et ceux-ci vont droit. »

La danse comme chez tous les autres peuples de l'Antiquité fut en honneur chez les Chinois, pays où les légendes jouent

un rôle de premier plan. Quant aux danses populaires, elles avaient un caractère nettement mimique : leur principal motif était l'amour ou la célébration des grands phénomènes de la nature.

Enfin, c'est en Chine qu'on voit la première manifestation de gymnastique médicale. Selon le père Amiot, religieux du XVIII^e siècle, elle y fut enseignée 2698 ans avant notre ère. Les bonzes Tsao-Tsé l'ont codifiée sous le nom de Cong-Fou.

Les différentes attitudes prodigieusement variées sont à employer dans des maladies bien déterminées : ainsi, contre la colique néphrétique et dans la gravelle, il est recommandé de se coucher sur le ventre, les jambes repliées sur les cuisses et de projeter les membres supérieurs en arrière.

La gymnastique respiratoire constitue une partie importante de ce système. Dès cette époque, on distingue trois manières de respirer : par la bouche, par le nez, ou bien par la bouche et par le nez. Les bonzes ne s'en tiennent pas à ces distinctions élémentaires et précisent que : tantôt l'inspiration sera précipitée, filée, éteinte, tantôt ce sera l'expiration et tantôt l'une et l'autre.

Voilà comment les anciens Chinois comprenaient l'éducation physique : le tir à l'arc, la conduite des chars et la danse constituaient la synthèse de cette culture.

Sur l'Inde ancienne, nous possédons peu de monuments qui nous permettent de connaître la place occupée par l'éducation physique dans la formation du jeune homme.

Si on s'en rapporte aux textes, nous voyons que le Code dit de Manu contient un certain nombre de passages où il est question des bains; mais, il paraît impossible de tirer la moindre conclusion favorable au goût des anciens Indous pour la natation. Ces différents bains de purification étaient simplement des bains d'hygiène : « On doit se baigner toujours dans les rivières, dans les étangs creusés en l'honneur des dieux, dans les lacs, dans les ruisseaux et dans les torrents. »

Le même Code nous montre comment les gens enseignant

la gymnastique étaient traités en Chine. Les lutteurs, les acteurs, les maîtres d'armes y sont mis au même degré hiérarchique que les ivrognes. « La chasse, le jeu, le sommeil pendant le jour, la médisance, les femmes, l'ivresse, le chant, la danse, la musique instrumentale, sont les dix sortes de vices qui naissent de l'amour du plaisir; ils doivent être regardés par un roi comme ce qu'il y a de plus funeste. » D'après de tels textes, nous voyons que les exercices n'avaient rien à faire dans l'éducation des anciens Indous.

Par contre, la chasse, le saut, la course, la natation, l'équitation, la danse étaient permis à ceux qui faisaient partie de la caste des Kshathriyas, chargée de préparer et de faire la guerre. Aussi, la culture physique occupait-elle une grande partie de leur existence; mais le chroniqueur ne nous donne pas de détails sur la façon dont étaient enseignés et pratiqués ces divers arts.

Chez les Grecs, l'éducation physique occupe une place importante. Ecrivains et artistes, médecins et éducateurs, trouvent dans ce « perfectionnement de soi-même » les sources d'inspiration dignes de leur génie. Dans cet idéal de l'éducation, les Athéniens recherchaient une heureuse synthèse des forces du corps et de celles de l'esprit : harmonie réalisée dans le type de l'éphèbe.

Au temps d'Homère, on s'exerçait sur des esplanades bien sablées. Dès cette époque le pugilat était en faveur, la lutte également. Il décrit longuement une course pédestre entre Ajax, Ulysse et Antiloque, et déclare que le jeu du disque et la lutte aux javelots comptaient parmi les exercices les plus en vogue du temps de la guerre de Troie.

Les Grecs ont repris et grandement perfectionné les enseignements des Egyptiens. C'est surtout à la fin du v^{e} siècle et au début du IV^{e} que la gymnastique y prit un grand développement. Platon s'y étend complaisamment dans *l'Etat ou la République*, où Socrate déclare : « Après la musique, c'est par la gymnastique qu'il faut élever les jeunes gens », et plus loin :

« Il y a deux choses dans l'âme, le courage et la sagesse, et hors de l'âme deux autres choses, la musique et la gymnastique. »

Désormais, la gymnastique représente une des occupations quotidiennes des Grecs. Les Athéniens suivent à la lettre les conseils d'Aristote : « Des enseignements par lesquels on a coutume de conduire l'esprit des enfants sont au nombre de quatre : les lettres, la gymnastique, la musique et, suivant quelques-uns, le dessin. » Lucien avait des idées analogues : « Nous avons surtout en vue la manière de former des citoyens nobles de cœur et robustes de corps. » Depuis le siècle de Platon, la gymnastique avait des rapports avec la médecine : « Quelle opinion faut-il donc adopter sur la gymnastique ? Quelle autre, si ce n'est la tenir pour une science composée de médecine et de pédotribie, science plus complète que la pédotribie et ne formant qu'une partie de la médecine. » Aussi, exige-t-il du pédotribe une connaissance de la physiologie et de la diététique.

Dès l'âge de douze ans, les jeunes garçons allaient à la palestre. La nudité était regardée par les Grecs comme une condition indispensable pour l'exécution des exercices; pour éviter le refroidissement, ils employaient l'huile en onction, seule ou mêlée à la cire ou à la poussière. Dans ces écoles privées, les jeunes garçons s'exerçaient aux grands gestes naturels : course, lutte, pugilat, disque, javelot. Ces cinq exercices formaient le pentathle. Plus tard, ces élèves continuaient leur éducation physique dans des gymnases entourés de cours, de bains et d'espaces réservés aux sophistes et aux poètes.

Les parents athéniens devaient obligatoirement apprendre à nager à leurs enfants. Les pédotribes se servaient pour soutenir l'élève de faisceaux de joncs ou de roseaux, d'outres gonflées et de morceaux de liège. L'art de la natation fut érigé en spectacle, principalement à Hermione et à Lacédémone, où la plupart des femmes savaient nager.

La danse complétait une éducation distinguée. Lucien,

d'après Letourneau, a remarqué « que la danse n'est pas seulement agréable : elle assouplit l'âme, elle initie aux rapports du physique et du moral ». Etroitement unie à la musique, elle servait à rendre hommage aux dieux et rehaussait l'éclat des fêtes publiques ou privées et des funérailles.

Mais, dès la fin du v^e^ siècle avant notre ère, la décadence de l'éducation grecque commença et un signe marquant fut la déformation que subit la gymnastique. Au lieu d'être pratiquée par tous, elle fut réservée à un certain nombre de spécialistes, d'athlètes, de professionnels, capables au jour des concours de produire des performances étonnantes. Le résultat fut que les concours perdirent leur caractère ancien et devinrent peu à peu des exhibitions. C'en était fini de la signification religieuse et nationale des fêtes populaires.

A Rome, la connaissance des exercices grecs se généralisa vers 146 av. J.-C. Mais, les Romains, qui avaient adopté la culture hellénique, la considéraient comme exercices agréables. Dans leurs jeux, ils recherchaient avant tout les plaisirs grossiers, parfois féroces. Leur seul tribut à l'éducation physique réside essentiellement dans les thermes.

Le plus beau de ces bâtiments était l'établissement de Caracalla : plus de 1.600 personnes pouvaient s'y baigner en même temps. En 33 av. J.-C., Rome comptait 170 bains publics; au IV^e^ siècle de notre ère, ils étaient au nombre de 865; le bain journalier était même en usage parmi les laboureurs. La création et l'installation des thermes ont fait considérer les Romains comme les plus importants architectes de l'époque.

Les exercices en faveur, à part le jeu du disque, étaient les mêmes que ceux pratiqués par les Grecs : course à pied, lutte, pugilat et javelot. Au gymnaste et aux thermes, les jeux de balle étaient très populaires. La natation considérée comme un exercice salutaire se pratiquait couramment. Caton l'Ancien apprenait à son fils les exercices du corps et la natation;

l'empereur Auguste se faisait une joie d'apprendre à nager à ses enfants.

Mais, les combats de gladiateurs disputés dans des cirques aux dimensions imposantes attirèrent les Romains, et peu à peu, le spectacle dégénéra; ils demeurent les grands responsables de la décadence des jeux en plein air.

Au Moyen Age, les exercices physiques réapparurent. Jusqu'alors le christianisme les avait méprisés sous prétexte que le paganisme décadent les avait portés dans le cirque.

L'âge d'or de l'éducation chevaleresque coïncide avec celui de la chevalerie aux XII^e^ et XIII^e^ siècles. Dans la préparation guerrière du chevalier, l'éducation physique jouait un grand rôle. Les sept aptitudes du chevalier comprenaient : l'art de jouer aux échecs et celui de versifier, tous les deux de nature intellectuelle : l'équitation, la natation, le tir à l'arc, l'escrime et la chasse. En outre, les exercices comme la danse, la course, le saut, la lutte, le lancement du javelot étaient pratiqués dans les châteaux. Ainsi, dans l'éducation des chevaliers, qui visait à la réalisation d'un idéal bien défini de la personnalité, la culture physique tenait une grande place.

De même, dans la vie sociale de cette époque, les exercices physiques, notamment sous la forme des jeux populaires, ont occupé une place importante. Les récits que nous avons, nous montrent avec quel entrain les fêtes populaires étaient menées et combien le peuple y trouvait l'expression variée de son goût de la vie. Les anciennes images nous prouvent la préférence du peuple médiéval pour la lutte, le lancement de la pierre, le jeu de boules, et surtout le tir à l'oiseau, qui avait la même signification pour le peuple que le tournoi pour la chevalerie.

Ces fêtes populaires prouvent bien que cette époque n'a pas été aussi mystique que l'on prétend parfois.

Durant la Renaissance, les humanistes ont recherché dans leurs travaux l'idéal de l'homme, idéal cher aux écrivains de l'antiquité.

Vergerio fut l'un des premiers humanistes à considérer le développement physique comme une partie de l'éducation noble.

En Allemagne, Luther déclare que « la gymnastique produit une membrure forte et robuste, tout en entretenant le corps en état de santé; elle peut empêcher la jeunesse de s'abandonner à la paresse, à la débauche, à la boisson et au jeu ».

A peu près à la même époque, l'Espagnol Vives conseillait énergiquement les exercices physiques, les considérant comme utiles au point de vue de la croissance et de la conservation des forces physiques. Son désir de variété dans les exercices et de compétition parmi les élèves, ainsi que ses idées sur l'éducation féminine montrent combien il avait devancé son siècle. Les jésuites lui ont emprunté beaucoup d'idées pédagogiques et les introduisirent dans la pratique de leur enseignement.

Un peu plus tard, dans *Gargantua et Pantagruel*, Rabelais nous fournit des indications précieuses sur les exercices qu'aimaient ses contemporains. Il nous montre le dit Gargantua se faisant frictionner sur toute l'étendue du corps à son réveil, jouant avec Ponocrates « à la balle, à la paume, à la pile trigone », dans un pré. « Un autre jour jouoit à la grosse balle et la faisoit bondir en l'air autant du pied que du poing... luttoit, couroit, saultoit... voltoit sus une haye, montoit six pas encontre une muraille... Nageoit en profonde eau, à l'endroit, à l'envers, de costé, de tout le corps, des seulz pieds... Jectoit le dard, la barre, la pierre, la javeline, l'espieu, la halebarde, enfonçoit l'arc... Le temps, ainsi employé, luy frotté, nettoyé et refraischy d'habillement, tout doulcement s'en retournoit... Son disner estoit sobre et frugal... Mais, le soupper estoit copieux et large. » Par tous ces exercices, Rabelais désirait neutraliser l'influence néfaste de l'éducation exclusivement scolatique.

Dans son livre, *De Arte Gymnastica*, le célèbre médecin Mercurialis traite de l'ancienne gymnastique à un point de vue médical et hygiénique. La division d'une leçon en trois

parties, préparatoire, essentielle et réparatrice, rappelle la pratique de l'enseignement gymnastique de nos jours. Dans cet ouvrage, nous trouvons des observations sur les exercices physiques en rapport avec l'âge, le type physique, la saison et même le moment du jeu. D'après Hillairet, ce livre « reste comme le trait-d'union entre la gymnastique antique et la gymnastique moderne, dont il est en quelque sorte le précurseur. »

Dans ses *Essais*, Montaigne a consacré quelques belles pages aux exercices physiques. Courtoisie et courage, telles étaient les qualités que Montaigne recherchait dans la pratique de l'éducation physique. « Les jeux mêmes et les exercices seront une bonne partie de l'étude... Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps qu'on dresse, c'est un homme; il ne faut pas en faire à deux, et comme dict Platon, il ne faut pas dresser l'un sans l'autre, mais les conduire également comme un couple de chevaulx attelez à même timon. »

Malgré le peu de suite donné à toutes ces idées, la Renaissance marque dans l'histoire de l'éducation l'aurore d'une formation plus harmonieuse de la jeunesse.

Au XVII^e siècle, la première place revient à Coménius de Moravie. Par ses vues, il devançait son temps; il voulait entretenir le corps dans un état sain : aussi, dans son école, faisait-il pratiquer les exercices gymnastiques et les jeux. Il réservait huit heures par jour, le temps des repas y compris, à l'éducation physique et aux soins d'hygiène. Dans toute école, il désirait un emplacement pour les jeux d'enfants. L'un des premiers, il donne aux exercices physiques une place dans l'enseignement scolaire. Ses idées et son activité ont eu une grande influence sur l'Allemagne voisine.

Locke, en Angleterre, s'intéresse particulièrement à l'éducation des nobles. Il recommande fortement la danse pour acquérir de bonnes manières. Par différents exercices, la vie au grand air et les lavages froids, il cherche à fortifier le corps

des jeunes nobles. La natation, si antipathique de son temps, il l'exige formellement.

En France, comme dans les autres pays, l'éducation physique n'était pratiquée que par la noblesse. L'escrime, la paume divertissent les rois, les princes et les seigneurs. Louis XIV avait un jeu de paume dans chacun de ses châteaux; alors qu'il était Dauphin, il consacrait plusieurs heures par jour à la voltige, à l'escrime, à la chasse, à la paume, sans oublier la danse, le soir.

Comme conclusion, nous pouvons dire qu'à cette période, le peuple s'est adonné aux exercices physiques comme libre-jeu. Seule la jeunesse noble les pratiquait systématiquement sous la direction d'un précepteur, dans les académies et, un peu, à l'université.

Au XVIII^e siècle, au contraire, les promoteurs des exercices et jeux sont nombreux et illustres.

Les médecins s'intéressent particulièrement à la gymnastique médicale. Le médecin suisse Tronchin recommande dans ses cours l'exercice, la gymnastique, le massage. Dans son traité, *Medicina gymnastica*, l'Anglais Francis Fuller montre l'influence des exercices physiques au point de vue physiologique. L'année suivante, paraissent les deux thèses d'Andry, *L'exercice modéré est-il le meilleur moyen de se conserver en santé*?; et, dans l'autre, il nous décrit l'art de prévenir et de corriger chez l'enfant les difformités du corps.

Jean-Jacques Rousseau dans son *Emile*, montre les relations intimes entre le corps et l'esprit. Au livre II de son ouvrage, il déclare : « Voulez-vous donc cultiver l'intelligence de votre élève, cultivez les forces qu'elle doit gouverner. Exercez continuellement son corps... rendez le robuste et sain, pour le rendre sage et raisonnable. » Dans d'autres pages, il prouve que : « non seulement ces exercices continuels, ainsi laissés à la seule direction de la nature, en fortifiant le corps, n'abrutissent pas l'esprit; mais, au contraire, ils forment en nous la seule espèce de raison dont le premier âge est suscep-

tible, et la plus nécessaire, à quelque âge que ce soit. » Les idées de Rousseau exercèrent une très grande influence sur les Allemands, le suisse Pestalozzi et les esprits directeurs de la Révolution française.

En 1780, paraît le *Traité de gymnastique médicinale et chirurgicale du chevalier Tissot*. Pour lui, l'exercice fait partie de la médecine et permet de conserver ou de rétablir la santé.

Alors, Pestalozzi créa un gymnase. Les professeurs de Suisse et d'Allemagne y vinrent en grand nombre. Educateur et pédagogue, il essaya de faire pénétrer ses idées sur l'éducation physique dans la masse ouvrière. Après bien d'autres, il se montre l'adversaire de tout entraînement exclusif qui ne poursuit pas le développement harmonieux de l'individu.

Gutsmuths, après avoir ouvert un gymnase en Saxe, commence une série de publications : il y cite de nombreux exercices et jeux. Dans d'autres publications, il s'étend sur les gymnases et les appareils. Durant toute sa vie, il ne se lassa pas de montrer l'importance des exercices, si nécessaires pendant la croissance de l'enfant.

En résumé, la fin du XVIII^e siècle peut être considérée comme constituant la première période de la gymnastique moderne.

Les révolutionnaires, dans leurs différents projets sur l'enseignement public, n'ont pas oublié l'éducation physique.

Talleyrand exige à l'école primaire « des leçons ou plutôt des exercices propres à conserver, à fortifier, à développer le corps, et à le disposer pour l'avenir à quelque travail mécanique. »

Condorcet, dans ses *Mémoires sur l'instruction publique*, parle, à différentes reprises, de la culture physique. Dans les exercices, il voit le moyen de « prévenir les effets des habitudes nuisibles que certaines professions peuvent faire contracter. »

Le plan d'éducation nationale de Michel Lepeletier-Saint-Fargeau est du plus haut intérêt. « Je me plains, dit-il, qu'un des objets les plus essentiels de l'éducation est omis : le perfectionnement de l'être physique. » L'éducation doit « donner

aux enfants, les aptitudes physiques et morales qu'il importe à tous de retrouver dans le cours de la vie, quelle que soit la position particulière de chacun. Durant le cours d'éducation nationale, le temps des enfants sera partagé entre l'étude, le travail des mains et les exercices de gymnastique. » Parmi les travaux manuels, il recommande le travail agricole, « la première... la plus nécessaire... la plus générale des occupations de l'homme... » Ce projet fut repris par Robespierre qui le présenta à la Convention en juillet 1793.

Dans son rapport du 17 novembre 1794, Lakanal dit : « Les élèves seront instruits dans les exercices les plus propres à entretenir la santé... ; on les formera, si la localité le comporte, à la natation. » Dans son projet on note, en outre, une disposition intéressante. Un officier de santé devait visiter à chaque saison les écoles; d'après l'examen des enfants, il devait indiquer « les exercices gymnastiques les plus convenables ».

Telle est l'œuvre de la Révolution française en ce qui concerne la culture physique. Seuls les événements ultérieurs en empêchèrent la mise en pratique.

Au XIX^e siècle, Jahn, Clias, Amoros, Triat illustrent la deuxième période de gymnastique moderne, dont la diffusion se fit dans toute l'Europe.

Jahn (1778-1852) : sa gymnastique est née sous l'influence de circonstances politiques. Un de ses buts principaux était de préparer la jeunesse allemande à la guerre d'indépendance contre Napoléon I^er. Avec une telle impulsion, le développement de la gymnastique prit dans son pays de plus en plus d'extension. Les exercices comprenaient : la marche, la course, le saut, la voltige sur cheval de bois, les exercices aux barres parallèles et à la barre fixe. Les élèves se livraient également à un grand nombre de jeux. Jahn pensait que, sans les jeux, la gymnastique ne pouvait pas fleurir. Mais l'éducation physique enseignée était militaire et athlétique.

Clias, chef d'artillerie, au canton de Berne, après un séjour

en Angleterre, vint à Paris. Grâce à son *Traité de gymnastique élémentaire*, nous pouvons analyser sa méthode. Dans un premier chapitre, l'auteur se préoccupe du développement des membres inférieurs et décrit les exercices appropriés à ce but les neuf procédés de la marche, les équilibres sur le mât de voltige, les équilibres de pied ferme, le passage du pont mouvant, quatorze exercices de course et le saut que l'on peut pratiquer de vingt et une manières. Un deuxième chapitre traite des mouvements variés des bras : exercices au bâton fixe, au triangle mouvant (trapèze actuel). La dernière partie de son ouvrage est réservée à l'analyse des mouvements compliqués. Clias recommande huit manières de grimper : soit au mât de cocagne, soit aux échelles de corde. Puis, la lutte, l'exercice de la massue, le jet de pierres, la voltige, enfin la natation et la cible. La gymnastique de Clias est un acheminement vers la gymnastique éducative moderne, mais elle reste, avant tout, essentiellement acrobatique.

Triat. — Après avoir ouvert une école à Bruxelles, il vint à Paris en 1849. Son établissement, d'après les connaisseurs, était le plus beau de France. Toute la société de l'Empire y fréquenta. Pour la première fois, il introduisit en France l'emploi des haltères et des barres à sphères. La leçon comporte peu de mouvements à mains libres.

Quant aux autres fondateurs de l'éducation physique moderne — Amoros, Démeny, Ling, Hébert — nous les étudierons dans leurs différentes méthodes.

B. — Les différentes méthodes d'Education physique

I. LES METHODES CLASSIQUES

Dans cette partie, nous traiterons des méthodes classiques d'éducation physique : suédoise, naturelle, rythmique, etc.. laissant de côté la gymnastique médicale et orthopédique.

Méthode de Ling.

La gymnastique suédoise est appelée aussi méthode de Ling, du nom de son créateur Ling 1771-1839.

Ancien officier, presque impotent à la suite de blessures, il rechercha, en des exercices rationnels, un remède efficace et une entière guérison.

En 1814, le gouvernement suédois l'autorisa à fonder l'Institut central de Gymnastique de Stockholm, et lui confia les fonctions de directeur : les statuts, alors approuvés, sont encore en vigueur aujourd'hui. Outre sa personnalité d'éducateur physique et de professeur, Ling était poète de valeur et l'auteur de tragédies et d'épopées : il fut même académicien. Une si belle figure et une telle compétence contribuèrent grandement à la diffusion de la gymnastique en Suède. Il mourut satisfait, son œuvre accomplie et déjà célèbre.

Parmi les différentes gymnastiques suédoises, militaire, médicale, esthétique, nous nous occuperons que de la gymnastique pédagogique dont le but principal est de créer et de conserver la santé en prévenant des maladies.

La gymnastique suédoise traditionnelle est exécutée le plus souvent entre quatre murs. Contrairement à la méthode

d'Amoros, elle nécessite peu d'appareils : espaliers, bomme, cheval, banc, cordes, échelles, tels sont les principaux. Et encore, pour Ling, ils ne sont qu'un simple moyen de donner certains points d'appui à un corps qui doit se mouvoir, et non des instruments avec lesquels on invente des exercices nouveaux. Même, au besoin, elle peut s'effectuer sans appareils : le principal appareil étant le corps lui-même.

Ling établit un principe : tous les mouvements que le corps peut exécuter ne sont pas favorables. « Chaque mouvement est en rapport avec la nature; ceux qui dépassent la moyenne deviennent inutiles et même dangereux. » Le corps étant formé de pièces articulées, qui ont tendance à se déplacer les unes par rapport aux autres, Ling en déduit que seuls les mouvements analytiques sont bons.

Un autre principe domine la méthode suédoise : c'est la grande importance donnée aux muscles extenseurs de la colonne vertébrale, et dans le plan antérieur, la recherche de la souplesse de la cage thoracique.

Une leçon de gymnastique suédoise comprend trois parties :

1° Une mise en train constituée d'exercices d'ordre et de marches : leur but est surtout de réveiller l'attention, d'apprendre à écouter, à observer la discipline voulue, et de préparer à l'exécution des mouvements.

2° Des mouvements de gymnastique proprement dits. Ces mouvements visent surtout au développement harmonieux du corps; ils peuvent se diviser en trois séries :

a) *Mouvements préparatoires.*

La position réglementaire et les diverses positions de départ ou initiales sont très importantes dans la gymnastique de Ling.

La position réglementaire peut être ainsi expliquée :

Debout, les bras tombant naturellement, les doigts joints et allongés sur les cuisses, les talons joints, les pieds ouverts, le ventre rentré, les épaules reculées et effacées; tête levée,

menton rentré, ainsi la partie cervicale de la colonne vertébrale s'allonge et on s'habitue à tenir la tête droite. Dans cette position réglementaire, tous les muscles qui maintiennent le corps droit travaillent.

Dans toutes les positions de la méthode suédoise, en faisant un mouvement avec une partie du corps ou une autre, il faut conserver autant que possible la position réglementaire pour les autres parties. Par exemple, en mettant les mains aux hanches, la position ne change que pour les bras — contraction dynamique — le reste du corps gardant la position initiale — contraction statique.

La première série comprend, outre les positions de départ, quelques mouvements choisis parmi les plus simples, de la tête, du tronc, des bras et des jambes. Ces mouvements simples préparent le corps à exécuter les mouvements fondamentaux qui demandent plus de force.

b) *Mouvements fondamentaux.*

Ils se divisent en plusieurs groupes :
Mouvements des jambes;
Mouvements d'extension de la colonne vertébrale;
Suspension par les bras;
Mouvements d'équilibre;
Mouvements des muscles dorsaux;
Mouvements des muscles abdominaux;
Mouvements latéraux du tronc;
Sauts;
Mouvements respiratoires.

c) *Mouvements d'application.*

Ce sont des mouvements qui demandent une plus grande force. Tels sont les sauts au-dessus du cheval, divers genres de sauts, et, ordinairement, les mouvements qui ont un but pratique.

3° Un retour au calme formé de mouvements respiratoires et de marches.

Une des principales objections contre la gymnastique suédoise classique est de viser trop exclusivement au développement des muscles et trop peu à celui de la force des organes internes des grandes fonctions. Bref de rechercher spécialement la correction des attitudes par le moyen d'exercices statiques absolument contraires à la nature.

En second lieu, cette gymnastique, empruntée à l'anatomie, forme une matière d'enseignement bien abstraite, car elle ignore l'étude du corps vivant. « La connaissance de l'homme, a écrit Démeny, s'arrêterait ainsi au cadavre, aux indications grossières de l'anatomie, elle n'embrasserait pas ce qui caractérise la vie et constitue les différences individuelles : elle ne comprendrait ni la physiologie, ni la psychologie. »

Mouvements artificiels, sans âme, inorganiques, exécutés sur commandements, cette gymnastique pédagogique ne fait appel ni à l'esprit individuel, ni à celui du groupe qui les exécute; aussi, néglige-t-elle presque systématiquement le désir de mouvement chez l'enfant pour aboutir à la monotonie, à l'ennui. Pas de mouvements complets, pas d'action sur les organes internes et le système nerveux, pas de joie, telles sont les erreurs et les lacunes de la gymnastique suédoise traditionnelle.

Nous ne terminerons pas cette brève revue sur la méthode suédoise, sans montrer les divers avantages qu'elle paraît réunir.

La gymnastique pédagogique, par son simple but de vouloir créer et conserver la santé, convient à tous. Elle intéresse toutes les personnes bien portantes : femme, homme, enfant aussi bien que vieillard. Chez l'enfant, par exemple, les effets correctifs pour les défauts du corps sont très grands : ceux qui la pratiquent ne sont jamais atteints de difformités, de déviations.

De plus, elle amène d'excellents résultats par des moyens très simples. Peu d'appareils sont nécessaires; à défaut des appareils en usage dans les gymnases, on utilise des sièges, des

tables, divers meubles. Grâce à cette simplicité, elle permet de pratiquer chez soi des séries d'exercices rationnels; de même par sa possibilité d'enseigner simultanément beaucoup d'exercices à des groupes d'enfants, elle peut être appliquée dans les écoles de campagne.

Nous n'oublierons pas de signaler les heureux effets de sa gymnastique respiratoire : par le travail des muscles dorsaux, qui redressent la colonne vertébrale, reculent les épaules et lèvent la tête, la méthode scientifique de Ling obtient un heureux développement de la cage thoracique. Ne devrait-elle donc pas constituer le premier cycle de toute éducation respiratoire ?

Quant aux sports, loin de leur nuire, elle facilite leur pratique. Les meilleurs, même bien pratiqués, n'exercent pas d'une façon méthodique, rationnelle tous les muscles; certains, l'escrime par exemple, favorisent au contraire, de graves défauts. Il faut s'adonner à la gymnastique suédoise en même temps que l'on pratique un sport : elle forme alors contrepoids.

Bref, la méthode de Ling « A-B-C de l'éducation physique » est également nécessaire à l'enfant et au sportif. Elle est, et restera la base de toute éducation physique. Elle peut être ennuyeuse et monotone; mais quelles sont les méthodes éducatives qui ne le sont pas ? Pourtant, elles n'en sont pas moins indispensables. Encore, cette critique, d'après ceux qui ont pu assister en Suède à des cours de gymnastique, n'est-elle nullement fondée : la diversité des mouvements, les différents exercices aux bommes donnent, au contraire, une impression d'entrain et de belle humeur parmi les élèves.

Méthode d'Amoros.

Le colonel espagnol Amoros (1770-1848) naturalisé Français, est le véritable fondateur de la gymnastique en France; il a su en dégager les principes traditionnels, et l'organiser presque définitivement.

A 25 ans, lieutenant d'un régiment espagnol, il applique déjà le principe de base de sa méthode à l'instruction gymnastique des recrues. L'année suivante, il organise une équipe de « grenadiers-gymnastes ». Treize ans après, il s'occupe de l'éducation physique des jeunes ingénieurs et officiers.

La méthode paraît avoir pris forme à peu près définitive, lorsqu'il vint à Paris, vers 1814. Successivement, il y installa deux gymnases : pour les sapeurs-pompiers dans leur caserne ; pour le ministère de la guerre dans le parc d'artillerie de Grenelle : parc ouvert le jeudi aux élèves des lycées et collèges. En 1830, il publia *le Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale*. Tombé en disgrâce, il ouvrit un gymnase privé rue Jean-Goujon.

Selon le but à atteindre, Amoros distingue :

La gymnastique civile et industrielle ;

La gymnastique militaire ;

La gymnastique médicale qui comprend trois parties : hygiénique, thérapeutique, orthopédique.

Chacune de ces gymnastiques présente à la fois des exercices qui lui sont propres et la caractérisent, et des exercices qui lui sont communs avec les autres formes de gymnastique.

Ici, nous considérons la seule gymnastique civile, laissant de côté ses applications professionnelles, qui sont d'ordre industriel.

La gymnastique civile comprend deux sortes d'exercices : les uns élémentaires, praticables sans appareils spéciaux, sans frais et n'importe où, sous un préau d'école, dans une cour, en plein champ ; les autres qui relèvent de la gymnastique complète, sont nécessaires à qui veut développer toutes ses facultés motrices : il faut alors des appareils spéciaux.

Parmi les principaux appareils nous citerons : le portique ; à cette poutre sont fixés des cordes lisses, des cordes à nœuds, des échelles de bois et de cordes, des bâtons suspendus verticalement, et le trapèze. Tout auprès, les barres parallèles et trois mâts sur des plans différents : l'horizontal, l'ascendant et

le descendant; enfin, un mât lisse de 12 mètres pour les élèves qui veulent grimper.

Sous le grand portique, un sautoir. Pour les sauts à la perche, Amoros avait fait creuser un fossé de 5 à 6 mètres. De plus, dans le gymnase, se trouve un stade pour les trois sortes de courses : libre, avec fardeau, avec obstacles. C'est dans un tel cadre qu'Amoros donnait sa leçon.

Selon leur âge, leur taille et leur force, les élèves sont rangés par pelotons de dix. L'habillement comporte une veste courte, des pantalons collants et une ceinture élastique autour des reins.

La leçon de gymnastique civile s'ouvre par des chants religieux ou moraux, auxquels font suite les divers exercices élémentaires :

Mouvements des membres supérieurs;

Mouvements des membres inférieurs;

Mouvements du tronc;

Mouvements d'équilibre et différentes marches.

Dans tous ces différents mouvements, le rythme est donné par des chants dont le but est de développer la voix, d'augmenter la résistance à la fatigue, et, en même temps, de donner une direction morale. Cette première partie d'exercices se termine par des petites luttes et des courses.

Après une pause, les élèves sont amenés aux divers appareils où ont lieu :

Des sauts en hauteur, en largeur, à pieds joints; en courant, et enfin à la perche;

Des exercices aux barres parallèles, aux perches ambulantes, aux cordes lisses;

D'autres sur les poutres horizontales et verticales, sur les mâts de voltige, sur les plans inclinés, sur les échelles, et aux cordes.

Enfin, des exercices au trapèze, qui permet de nombreux mouvements.

Dans tous ces exercices, Amoros savait doser l'effort et faire suivre une progression très rigoureuse.

Mais son échec vint de l'exagération et de l'abus des appareils, de même que de sa gymnastique par trop militaire. Si nous empruntons quelques extraits à l'exposé officiel de la méthode, nous voyons que « le but des sociétés de gymnastique est de grouper la jeunesse, de l'entraîner aux exercices physiques (gymnastique, jeux, sports, marche, tir), de la préparer au service militaire et de travailler au relèvement social et moral de la race, en formant des sujets sains, forts et beaux ». C'est pour arriver à ce but que les adhérents sont enrégimentés et que l'Union impose à ses sociétaires une discipline presque militaire. Elle se manifeste dès l'instant où le défilé commence : il se fait musique en tête, les hommes moulés dans un véritable uniforme et marchant au pas. Signalons l'inutilité absolue de la ceinture de gymnastique dont sont sanglés encore bien des exécutants dans les concours.

Ceinture, qui bride la base de la cage thoracique et empêche le libre jeu du diaphragme, muscle roi de la respiration.

La parade exécutée, la production commence, mais là encore d'une façon très disciplinée. Chaque groupe travaille sous l'ordre d'un chef, chacun sort du rang à son tour et exécute ce qui lui est commandé.

Or, il est bien difficile, au point de vue pratique, de demander la généralisation de la méthode de gymnastique française, en ce qui concerne tout au moins cette discipline consentie. C'est à la masse que doit s'intéresser l'éducateur physique ; or, jamais, la masse ne sera « enrégimentée » en dehors de la caserne.

De plus, cette gymnastique sacrifie l'enfant et l'adolescent pour mieux exalter le seul adulte bien constitué. Les mouvements aux barres parallèles, à la barre fixe, au trapèze sont pour la plupart inutiles pour les jeunes en état de croissance. L'éducateur physique ne doit pas oublier que les muscles sont encore peu développés avant la puberté. Des exercices violents pourraient, au contraire, provoquer un ralentissement de croissance. De même, nous tiendrons compte de leur rôle néfaste sur la respiration. A propos de la position hori-

zontale de la planche au trapèze, Amoros écrit : « Tous les muscles se trouvent dans une contraction et une rigidité extrêmes, que l'on prend lentement, et que l'on soutient tout le temps possible. » Mais tous ces efforts répétés aboutissent à un blocage de la cage thoracique et font du jeune adolescent un insuffisant respiratoire.

Pour conclure, nous dirons que le programme d'exercices élémentaires de sa « gymnastique civile » présente un intérêt spécial : tous les exercices éducatifs employés aujourd'hui dans les différents pays, tous les jeux que nous préconisons pour l'enfance et l'adolescence, les mouvements naturels de la méthode Hébert, sans en excepter un seul, enfin, la danse et même le chant en font partie.

Méthode Desbonnet.

La « culture physique » telle que nous la connaissons n'est pas apparue spontanément.

Triat fut le premier à imaginer la méthode du parquet où l'élève avec une paire d'haltères de 6 livres, une barre de 12 livres et quelques massues, acquiert une bonne musculature avant d'aborder les exercices de suspension, d'escalade, de sauts, etc...

Parmi les successeurs de Triat, Paz prend une part importante. Pour tout instrument, il voulait d'abord, le corps lui-même ; puis il réalisait la progression du travail, à l'aide d'haltères de 1 à 3 kilogrammes, et de barres à sphères de bois ou de fer.

Une longue période s'écoula avant d'entendre de nouveau parler d'une gymnastique analytique de développement.

Vers 1886, Attila et Sandow, athlètes professionnels, créèrent une méthode basée sur ce qui leur avait donné un brillant résultat personnel. S'étant rencontrés à Bruxelles, ils se séparèrent ensuite : Sandow enseigna en Angleterre, Attila en Amérique.

Sandow obtint un grand succès : la pratique des haltères légers, puis des haltères à ressort fit fureur. Dès lors le « développeur », « l'exerciseur » de caoutchouc ... « fut présenté au public comme un appareil individuel de gymnastique de chambre ».

Ce fut sous le nom de « culture physique » que la gymnastique de développement musculaire se propagea en France ; Edmond Desbonnet en fut le principal propagandiste. Par des livres, des brochures, des conférences, il chercha à faire triompher ses idées dans tous les milieux.

En 1896, il fonda une école à Paris. C'est le véritable centre du mouvement qui devait provoquer la création de nombreuses salles « de culture physique ».

La pratique de la culture physique demande un matériel extrêmement réduit :

Une paire d'haltères ;

Un miroir.

Cependant quand la puissance musculaire a augmenté, une série d'haltères plus lourds est nécessaire. Aux haltères, appareils types, il faut joindre les barres à sphères à chargement progressif et les « exerciseurs ».

Une leçon proprement dite dans la méthode culturiste est surtout caractérisée par :

Des exercices analytiques, d'un ou plusieurs segments ;

Des poids agissant comme résistance ;

Une répétition, jusqu'à vingt et trente fois, de chaque mouvement ;

Des contractions, lentes, régulières, sans saccades. Le principe même du développement musculaire localisé est la base de cette gymnastique analytique.

A cette culture myologique on assigne surtout un but direct : l'harmonie des formes, la beauté plastique. En quelques mois, à de grêles jeunes gens ou à des adultes obèses, elle donne une structure athlétique.

Mais cette méthode trop efficace et trop rapide présente des inconvénients. En Angleterre, où elle est beaucoup plus

répandue qu'en France, le corps médical a signalé que les jeunes gens, dotés ainsi de beaux muscles, ne possédaient ni souplesse, ni force physique en rapport avec leur aspect extérieur. Quant au dévelopement du cœur et des poumons, il ne suivait pas celui de la musculature.

Cage thoracique bridée, développement musculaire exagéré, ces deux faits suffisent à écarter la « méthode culturiste » de toute éducation physique de l'enfant, de l'adolescent et de la femme.

Méthode Démeny.

Démeny — 1850-1917 — fut élève de la Faculté des sciences de Lille et de la Sorbonne : biologiste, physiologiste, pédagogue, il reste le chef de l'école française.

Durant ses études, il fréquenta les gymnases de Triat et celui de la Sorbonne.

Quand le professeur Marey fonda, en 1880, la station physiologique du parc des Princes, nous voyons Démeny s'y livrer aux travaux scientifiques les plus minutieux. Ses expériences, et plus tard sa violente critique de la méthode suédoise, tels sont les deux facteurs qui ont poussé Démeny à créer une méthode française.

En 1891, nommé rapporteur de la Commission de réforme de la gymnastique au ministère de l'Instruction, il rédigea *les Bases de l'Education physique* et le *Manuel des exercices gymnastiques et des jeux scolaires.* Quelques années après son retour de mission en Suède, il organisa le premier congrès international de l'Education physique. Enfin, en 1902, nommé professeur de physiologie appliquée à l'école de Joinville, il fut chargé de l'organisation du laboratoire des recherches. Jusqu'à sa mort, il continua la direction du cours supérieur d'éducation physique.

Dans son ouvrage *l'Ecole française*, Démeny décrit l'origine de cette méthode d'éducation physique dont il est devenu le véritable chef. Après une critique de la méthode suédoise, il

termine par un parallèle entre les deux écoles, parallèle d'où se déduisent les différents buts de la méthode française.

Ling tout à sa préoccupation d'une thérapeutique par le mouvement, n'a pas senti le besoin d'une pédagogie de l'éducation physique : quelques bons résultats ayant été acquis par des exercices respiratoires et une série de mouvements de redressement, Ling n'ajoute rien en vue de la souplesse et de l'adresse à donner à ses élèves.

L'éducation physique ne peut se limiter aux seuls exercices qui visent l'effet correctif de l'attitude : ces exercices, pour avantageux qu'ils soient par certains côtés, sollicitent trop de contractions locales statiques : en s'adressant aux muscles et aux articulations, la méthode suédoise laisse de côté les centres nerveux qui les commandent.

Système incomplet parce qu'il ne demande pas assez de travail dynamique, monotone, sans pédagogie, puisqu'il ne s'occupe aucunement de l'effet produit sur l'esprit de l'élève. Enfin, dans les conditions actuelles du progrès physiologique, il paraît impossible de faire qu'une sorte « d'acrobatie statique » devienne la base d'un système d'éducation physique.

Telles sont pour Démeny les différentes lacunes et erreurs de la méthode suédoise classique.

Et Démeny, partant du principe que les procédés d'éducation physique doivent s'adapter au milieu national, au tempérament particulier, et au besoin de vie intense, créa sa méthode.

Pour Démeny, l'école française doit se dégager des préjugés et des conventions, et atteindre à la netteté du but, à la précision des mouvements : elle doit avoir le souci de l'être vivant, aussi, point de statique : pour réaliser ce plan, il accepte par des moyens variés, tout ce qui peut être utilisé : il veut que la méthode française se « rallie à un éclectisme sage et raisonnée ».

Les buts à obtenir résideront donc dans :

L'acquisition de l'endurance, liée à l'idée de santé générale, d'où la pratique des exercices de plein air, sports et jeux libres;

Le développement du muscle dépend de sa meilleure nutrition, d'où des mouvements de la plus grande amplitude possible, en utilisant pour résistance des appareils portatifs : haltères, barres.

L'éducation des mouvements par des exercices bien rythmés, à cadences diverses, et des exercices combinés, bras et jambes : mouvements dissymétriques et équilibres; à cette catégorie doivent s'adjoindre les mouvements vifs, détentes, lancers, susceptibles de donner de la vitesse et de l'adresse.

Enfin, la gaieté et l'entrain qui feront parties intégrantes de la méthode, seront acquis dans les danses, les jeux libres de toutes sortes, les sports.

Mouvement continu, complet et indépendance des contractions musculaires, telles sont les caractéristiques de la méthode de Démeny.

Toute contraction, pour être dynamique, s'accompagnera de mouvement; elle ne sera ni trop vive, ni trop intense, mais d'une « intensité moyenne, avec une grande amplitude de mouvement ».

Par indépendance des contractions, on doit entendre le relâchement des parties du corps indifférentes à l'exercice commandé : les contractions inutiles sont ainsi évitées.

Le mouvement sera complet et continu, sans saccades, sans brusqueries et dans toutes les directions possibles : pas d'efforts statiques, pas d'arrêts brusqués.

Enfin, le mouvement sera arrondi, en courbes extrêmement variées, tout en le portant à l'extrême limite de son amplitude. Par exemple, les extrémités des segments (bras, jambes, tronc) décriront dans l'espace des lignes sinueuses, ne présentant pas d'angles vifs et se rapprochant du cercle.

Le plan d'une leçon d'éducation physique comprend d'après Démeny six parties :

Une mise en train : exercices d'ordre, marches, évolutions;

Des mouvements d'ensemble : mouvements des membres inférieurs et supérieurs avec ou sans engins; équilibres, luttes, lancer;

Des suspensions et appuis;
Des courses, des danses et des jeux;
Des mouvements spéciaux du tronc;
Des sauts et jeux violents;
Le retour au calme par des exercices respiratoires et des marches lentes.

Remarquons que Démeny fut le premier à placer de nouveau le mouvement à la base de la gymnastique, à une époque où régnait la méthode suédoise traditionnelle. Enfin, du point de vue pédagogique, elle tient parfaitement compte de l'attrait que l'on peut entretenir chez les élèves en leur donnant un programme varié.

Démeny considérait la gymnastique comme indispensable, non seulement pour le jeune homme et l'homme adulte, mais encore pour la jeune fille et la femme. Dans la gymnastique féminine, il tient cependant compte des différences entre les deux sexes, sans la laisser toutefois dégénérer dans la mièvrerie. Sous ces réserves, Démeny a été le promoteur de l'idée que nous pouvons demander à la jeunesse féminine un effort physique suffisant, sans cependant oublier que la structure du corps féminin, et, aussi, l'âme de la femme, imposent dans ce domaine des exigences particulières. Selon sa juste expression « si elle doit être forte pour la maternité, elle doit aussi posséder la grâce pour charmer ».

Méthode analytique — gymnastique suédoise — qui a pour principe la correction de l'attitude, méthode synthétique — gymnastique Démeny — qui recherche l'éducation et la précision du geste, doivent, toutes deux, constituer le degré élémentaire de l'éducation physique rationnelle. Degré élémentaire qui, au même titre que la grammaire, devrait être obligatoire dans toute éducation physique : attitude correcte et discipline des mouvements étant à la base.

Méthode Hébert.

Vers 1902, le lieutenant de vaisseau Hébert fut placé à la tête de l'Ecole des apprentis fusiliers de Lorient. Bien vite, il rompit ses marins aux exercices classiques de la course; il en fit des grimpeurs d'élite et créa une discipline de fer dans le travail physique. S'inspirant des idées d'Amoros, il créa sa leçon type à sept séries d'applications : Marche, Course, Grimper, Saut, Lever, Lancer, Défense.

Par la suite, chargé du Collège d'athlètes de Reims, il organisa en 1914 le concours de l'athlète complet. Durant la guerre, Hébert dirige les exercices physiques de la IVe armée.

Avec ses organisations féminines de Deauville, Paris, ses centres de Blois, Hébert est devenu un chef d'école.

« Si l'on considère, dit-il, un être quelconque vivant à l'état libre, on constate qu'il parvient à son développement physique intégral par la simple pratique des exercices ou mouvements auxquels il est destiné par nature. Ainsi, par exemple, il suffit à un quadrupède de marcher, de courir, de sauter, de faire avec ses membres tous les efforts utiles à son entretien pour parvenir à son développement complet. Il faut voir là une première loi de la nature à laquelle l'homme reste soumis tout comme les autres êtres. » Tel est le point de départ de sa méthode naturelle : aussi, l'individu parviendra à son développement physique intégral par la seule utilisation des moyens naturels de locomotion, de travail et de défense.

La doctrine d'Hébert peut se résumer par ces mots : endurcissement, aptitude complète, utilitarisme; pour revenir à la nature, cette méthode demande la plus grande simplicité dans les exercices, dans les agrès et dans l'habillement des participants. Bref, en suivant son instinct, l'homme arrivera à son développement complet.

La méthode naturelle nécessite un stade complet, comprenant :

Pistes circulaires et droites pour les courses;

Sautoirs pour les divers sauts;

Appareils de suspension et de grimper : cordes lisses, droites ou inclinées, muraille, portique;

Poutres ou bancs horizontaux pour les exercices d'équilibre;

Piste d'obstacles de toutes sortes : fossés, talus, barrières, haies;

Objets tels que pierre, poids, barres, sacs pour les exercices de lancer;

Arènes pour les luttes;

Piscine pour les exercices de natation.

A la campagne, un parcours accidenté peut remplacer le stade : haies, arbres, talus, barrières serviront comme appareils.

Primitivement, toute séance d'éducation naturelle comprenait deux séries d'exercices : exercices éducatifs et exercices utilitaires. Si, aujourd'hui, nous considérons les récents travaux d'Hébert, notamment sa *Leçon type* et son journal *l'Education physique*, nous constatons qu'il fait de moins en moins des exercices éducatifs élémentaires : la gymnastique éducative y apparaît comme une parente pauvre qu'Hébert nomme « partie accessoire ». Dans son *Guide abrégé du moniteur*, on lit : « L'entraînement par la méthode naturelle tient tout entier dans la formule suivante : retour aux conditions naturelles de la vie, grand air, pleine nature, nudité du corps, pratique des exercices naturels et utilitaires.

« Les exercices naturels et utilitaires constituent les exercices de base.

» Les mouvements élémentaires analytiques sont proscrits ou réduits au minimum. »

Le grand principe qui régit la séance du travail est le déplacement sous toutes ses formes :

Déplacements des membres supérieurs : lever, porter, lancer, défense, lutte;

Déplacements des membres inférieurs : courir, marcher, reptation.

Durant ce parcours, le travail est soutenu, continu, il n'y a pas d'arrêt sur place. La plus grande souplesse est recherchée. et toute raideur systématique est combattue.

Une leçon type d'éducation naturelle comprend :

Une mise en train : marches avec chant;

Marches diverses : en flexion, sur pointes des pieds, la quadrupédie;

Lancer, jeter : à une ou deux mains, etc...

Sauts : en longueur, profondeur, hauteur, avec perche...;

Grimper;

Courses variées : ces deux derniers exercices sont la base de la méthode naturelle;

Lutte et défense;

Retour au calme : marches avec chant;

La natation peut servir d'une leçon.

La tenue classique du travail est : torse et tête nus, une partie des jambes également nue. Le bain d'air et de soleil est complet lorsque la température le permet; partiel, si la température est défavorable.

La gymnastique naturelle présente d'autres particularités : pour tous : le même type de leçon : enfant, femme, homme exécutent les huit séries d'exercices. Seul le dosage est différent : aux faibles, par exemple, Hébert recommande la diminution dans le nombre des mouvements; à tous, l'alternance dans l'effort; à un effort violent doit succéder un effort doux.

La pratique de la méthode naturelle est inspirée par le culte de la force. Pour Hébert, être fort, c'est avoir de la résistance ou du fond, c'est posséder la puissance musculaire, la vitesse, l'adresse, les qualités viriles; mais Hébert convient que cet effort physique dépend de l'intégrité des fonctions. Il faut donc posséder d'abord cette intégrité pour devenir fort, ce qui revient à dire que la méthode naturelle ne donne pas la santé, dit le Dr Debonnessey, mais qu'elle l'utilise pour donner la force.

Une autre critique faite à la méthode Hébert, c'est de n'éduquer ni les anormaux, ni les maladroits : dans tous ses ouvra-

ges, on ne trouve pas la moindre tentative de préparer, de rectifier et de corriger leurs mouvements : bref, de les éduquer méthodiquement.

« Où est, dira le Dr Bellin Du Coteau, l'utilité de la quadrupédie et du grimper chez le sujet humain, bipède ? »

Par sa cure d'air, Hébert prétend augmenter dans de notables proportions le coefficient de robusticité de l'individu pour le préparer à lutter contre les intempéries : principe excellent en soi, mais l'application en est extrêmement difficile. Physiologiquement, l'enfant est un organisme en évolution, qui nécessite des soins attentifs; de plus, il ne faut pas oublier que sa surface cutanée est très grande, proportionnellement à son volume; de ce chef, il perd plus de chaleur que l'homme. Il faut donc s'abstenir de mesures sévères, qui, loin d'être utiles, peuvent être nuisibles. La méthode Hébert, qui est une méthode empirique, tient insuffisamment compte des exigences spéciales, imposées à l'éducation physique par la nature du corps de l'enfant : il ne s'agit pas d'une simple différence de dosage bien calculé comme le fait Hébert, mais bien d'une différence de nature.

Quant à la femme, citons M. le capitaine Cambier : « La méthode naturelle ne doit pas convenir à la masse des femmes; car nous ne pensons pas que la compagne de l'homme doive se complaire à s'endurcir; les mœurs de notre temps ne demandent pas encore la femme athlète, mais la femme active, préparée par des exercices où l'esthétique et la grâce vont de pair avec l'hygiène et la pudeur. »

Certes, il est bon qu'Hébert attire de nouveau l'attention sur les éléments air, lumière et sur les avantages de la natation; mais il est à craindre que dans la mise en pratique de ces idées, toute la mesure nécessaire n'y soit pas apportée, en tenant compte des différences des tempéraments et des âges.

En résumé, nous souscrivons à la conclusion de M. le capitaine Cambier : « L'armée et la marine ont mille raisons pour s'inspirer de la majeure partie de la méthode naturelle. Mal-

gré ses imperfections techniques, le système naturel, conçu pour l'armée et la marine, est ici dans sa meilleure place. »

Méthode sportive.

Le sport a pour objet d'établir une performance. Cette performance est la résultante de deux facteurs :

L'entraînement sportif, appartenant à l'ordre physique;

L'émulation, relevant du domaine psychique.

Tout programme d'entraînement sportif doit s'adapter à l'évolution physique et psychique du sujet. Mais quel que soit l'âge, une part suffisante doit être accordée en premier lieu aux pratiques de l'éducation physique.

La constitution d'un programme sportif doit être envisagée pendant : l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte.

1° *Enfance.* — Les prescriptions doivent répondre à deux indications principales :

Initiation aux premiers préceptes d'hygiène et d'éducation physique. En ce qui concerne l'hygiène, l'enfant doit prendre de bonnes habitudes : prescriptions d'ordre alimentaire, de vêtissement, de propreté. L'éducation physique lui donnera de bons principes respiratoires.

Conservation des qualités physiques. La souplesse, qualité primordiale, doit être conservée par tous les moyens au pouvoir de l'éducateur; des mouvements arrondis et continus l'y aideront. La correction d'attitude sera le fait de la méthode suédoise.

L'éducation sportive — étude et pratique des gestes sportifs — appartiendra à la période terminale de l'enfance.

2° *Adolescence.* — Les prescriptions répondent à trois indications principales :

Conservation des principes acquis : vie hygiénique, préoccupations respiratoires, entretien de la souplesse;

Développement physique, qui variera selon les conditions :

s'il y a tendance à l'harmonie, l'éducateur ne fera que suivre l'évolution physique de l'élève; à cet âge, l'éclectisme doit être la note dominante : les principes de la méthode de Ling, d'Hébert, le travail aux appareils sont alors indiqués; s'il y a anomalie de développement, tout en ménageant la souplesse, une gymnastique corrective sera instituée.

Perfectionnement des qualités physiques : c'est pendant l'adolescence qu'il faut obtenir l'équilibre physiologique qui règle les possibilités physiques : on agira sur les qualités de vitesse, d'adresse, de résistance et de force. On s'appliquera aussi à l'initiation sportive, c'est-à-dire à l'apprentissage de la technique et du style, sans souci de la performance.

3° *Adulte.* — Deux prescriptions dominent le programme d'entraînement sportif :

Conservation des principes et des qualités physiques acquises : pratique éclectique de la culture physique, pratique modifiable selon les indications fournies par l'état de condition ou de forme.

Spécialisation : elle ne doit être ni continue, ni constante. Dans les périodes de repos, elle laisse une place à l'entraînement général.

4° *L'age mûr.* — L'éducation physique sera surtout hygiénique : culture physique, massage, hydrothérapie.

Les principales contre-indications à la pratique du sport individuel ou d'équipe sont : la notion d'âge (enfant et âge mûr); certains états pathologiques.

Les diverses épreuves de compétition nuisent à l'enfant : les dépenses de l'organisme sont trop grandes, à un âge où les réserves accumulées sont nécessaires à la croissance; le cœur, hypertrophié par un travail intense et prolongé, se trouve comprimé dans un thorax trop étroit; quant aux exercices de force chez l'enfant à tonicité musculaire insuffisante, ils risquent de limiter sa souplesse et sa vitesse naturelle.

Dans les états pathologiques, l'examen médical est de toute

importance. Seul le médecin doit intervenir pour prescrire ou proscrire l'exercice sportif dans les conditions suivantes :

Convalescence des maladies aiguës;

Période latente des maladies chroniques : affections cardio-pulmonaires, albuminerie, diabète.

La pratique du sport individuel extériorise trois qualités :

— L'utilitarisme : le sportif saute avec un style particulier, sans s'embarrasser d'aucune règle conventionnelle. Il saute le plus loin possible : c'est là son seul objectif. Le gymnaste, au contraire, cherche avant tout la correction de son geste : il prend son élan suivant un commandement précis, soigne la correction de sa chute et rassemble ses talons.

— La recherche de l'effort nécessité par la pratique d'un exercice aussi intense que le sport.

— La confiance en soi : le sportif connaît sa valeur, sait ce qu'il vaut; il partira à temps, règlera son allure et son effort aux nécessités du moment.

Dans les sports d'équipe, aux qualités du sport individuel s'ajoute la notion du devoir. L'homme joue pour l'équipe et tient sa place avec une initiative intelligente et hardie. Partie intégrante d'un tout, il n'a pas le droit de faiblir.

Tous les sports pratiqués en commun peuvent, s'ils sont comme ils doivent être, développer chez les participants l'esprit de loyauté. Cet esprit de « fair play » est assez généralement répandu chez les joueurs et les habitudes de franchise et de correction se retrouvent plus ou moins dans les actes de leur vie.

Méthode rythmique.

Les systèmes à tendances esthétique, pédagogique et artistique ont leur origine en France. Mais c'est surtout à l'étranger, spécialement en Amérique et en Allemagne, qu'ils ont trouvé leur champ d'application. Parmi les nombreux systèmes apparus au cours des dix dernières années beaucoup ont été aussitôt oubliés.

L'acteur français François Delsarte (1811-1871) après de longues observations des sculptures grecques, des acteurs, des enfants au jeu, bâtit son système de mouvements corporels où il indiquait une série de mouvements harmonieux. Il visait à modifier les méthodes de formation des acteurs et voulait qu'ils étudient les mouvements d'après leur valeur représentative d'idées. Delsarte pensait que l'attitude de notre corps influence notre esprit, et réciproquement. Dès lors, les mouvements nobles élèvent l'esprit de l'homme.

L'Américain Steele Mackaye, un de ses élèves, propagea à partir de 1864 les idées de son maître aux Etats-Unis. Mlle Geneviève Stebbins, par son ouvrage intitulé *The Delsarte's System of expression*, contribua, elle aussi, à la diffusion des idées de Delsarte.

Ce mouvement gymnastique fortement stimulé par les représentants de l'art théâtral (Delsarte), de la musique (Dalcroze, Bode) et de la danse (von Laban) prit en Allemagne, sous les efforts de la *Deutshe Gymnastik Bund*, 1922, un grand développement.

Les membres de cette association regardent la gymnastique traditionnelle et le sport comme des formes typiques issues d'une conception étroitement masculine de la culture physique.

Jusqu'ici la gymnastique a tenu insuffisamment compte des valeurs psychiques et esthétiques. Les différents systèmes étaient trop peu dirigés vers la création de la beauté et vers la manifestation extérieure du psychisme et des mouvements. Par là, les promoteurs de la gymnastique pure se séparent par un trait essentiel de la gymnastique allemande traditionnelle. Pas de mouvements linéaires des parties isolées du corps, pas de tours de force acrobatique, tels sont les différents principes des membres de cette école.

En résumé, la gymnastique dite pure se caractérise par le fait qu'elle est exercée sans appareils, spécialement par des femmes; elle vise au but bien arrêté d'éduquer les facultés

physiques et psychiques de l'individu, du corps humain, elle fait un instrument d'expression de la vie psychique.

Selon les chefs de cette école, elle recherche l'alternance rythmique de la tension et du relâchement de l'appareil musculaire : le but est d'obtenir le jeu simultané de tout le système.

De telles méthodes exigent que le professeur soit à la fois physiologiste, pédagogue et artiste. Les résultats relèvent davantage de la personnalité du maître que des modalités apportées aux principes de la méthode elle-même. Elles ne peuvent être pratiquées que dans les grandes villes, par une élite de professeurs et d'élèves.

Bien que d'application rare, il faut reconnaître que la gymnastique rythmique a eu une influence heureuse sur la pratique de l'éducation physique scolaire. Elle a attiré de nouveau l'attention sur l'élément mouvement, sans oublier que les mouvements naturels et économiques sont en même temps esthétiques.

Malgré ses théories parfois un peu vagues, la gymnastique rythmique a fait pénétrer dans la culture physique l'élément intellectuel. Elle répond, d'autre part, au désir, de la femme d'avoir une gymnastique plus conforme que l'ancienne à sa nature.

II. L'EDUCATION PHYSIQUE EN FRANCE ET A L'ETRANGER DANS LA PERIODE CONTEMPORAINE

La Méthode française d'après les programmes officiels de 1925.

La méthode française comprend l'ensemble des exercices dont la pratique raisonnée et méthodique est susceptible de faire parvenir l'homme au plus haut degré de perfectionnement physique que comporte sa nature.

Cette méthode comprend divers groupes d'exercices. Chacun d'eux correspond à une classe de sujets de valeur physiologique déterminée. On distingue :

L'éducation physique élémentaire : enfants de 4 à 13 ans environ ; elle sera avant tout hygiénique ; elle tendra à développer les grandes fonctions : respiratoire, circulatoire, articulaire ; elle visera à éduquer la coordination nerveuse ; mais à aucun moment elle ne développera systématiquement les muscles.

L'éducation physique supérieure (sportive et athlétique) s'adresse aux jeunes hommes admis à ce degré et qui peuvent en suivre les pratiques jusqu'au déclin de leur force musculaire, vers 30 ou 35 ans.

L'éducation physique féminine : l'exercice est aussi utile aux filles qu'aux garçons ; mais on ne recherchera ni le développement des muscles, ni les efforts intenses. Son éducation physique doit être essentiellement hygiénique.

La gymnastique d'entretien : après 30 ou 35 ans. A cet âge, l'exercice modéré et certains sports, en régularisant la désassimilation et en excitant l'assimilation, contribuent au maintien de la santé par un meilleur équilibre du fonctionnement des organes.

Ces âges-limites ne sont donnés qu'à titre d'indication ; dans le classement des sujets, l'éducateur doit tenir compte beaucoup plus de leur état physiologique que de leur âge réel.

Par six formes de procédés, qui composent un ensemble progressif, la méthode française prétend amener l'individu à un degré *optimum* de développement et de condition physique.

Ce sont :

1° Les jeux : petits jeux ; grands jeux : basket-ball, wolley-ball, etc.

2° Les exercices d'assouplissement : mouvements analytiques à effet correctif. Assouplissement des bras, des jambes, du tronc ; assouplissements combinés et dissymétriques.

3° Les exercices éducatifs : analyse, par exemple, du mécanisme du saut ou de la course ;

4° Les applications : les sept familles d'exercices Hébert : marches, grimper, sauter, lever, porter, courir, lancer, attaque et défense.

5° Les sports individuels.

6° Les sports collectifs.

Assouplissements, exercices éducatifs et applications entrent dans le cadre de la leçon d'éducation physique qui comprend trois parties :

La mise en train a pour but d'échauffer progressivement l'organisme et de fixer l'attention des élèves; évolutions, marches, exercices correctifs et d'assouplissement.

La leçon proprement dite : exercices éducatifs et exercices d'application.

Le retour au calme : marche au ralenti et, parfois, chant. Cette leçon doit se faire sans arrêts et doit être attrayante : l'exercice est d'autant plus hygiénique et salutaire qu'il est pratiqué avec plaisir. Quant à la tenue, un costume spécial n'est pas nécessaire : il suffit que les vêtements portés soient amples, ne compriment pas le thorax, ni l'abdomen. Une tenue mieux adaptée est cependant recommandée.

L'été : torse nu et espadrilles.

L'hiver : maillot de laine, pantalon de toile, chaussures légères.

La Méthode française, liée à aucun dogme, à aucun schéma immuable, se rallie à un éclectisme sage et raisonné. Elle s'inspire des méthodes de Ling, Amoros, Hébert. Dans sa conception, comme dans son application pratique, cette méthode veut apporter une synthèse. Elle veut servir à l'éducation générale par le corps. Son but final est le développement de toute la personnalité, dont elle voit dans le corps la base matérielle.

L'évolution de la gymnastique en Suède : néo-suédoise.

La tendance actuelle est une réaction contre la gymnastique de position, mise en honneur par Hjalmar Ling, après la

mort de son père. La raideur en était le caractère dominant : bras et doigts n'y échappaient pas. Cette réaction se fit sentir vers 1900 et tout particulièrement sous l'influence de Niels-Bukh.

N'oublions pas du reste, que Ling a toujours considéré son travail comme un essai, qui devait être développé par ses successeurs avec l'aide de la science : « La gymnastique régénérée mourra, si les médecins et les gymnastes ne la nourrissent pas, mais je prie Dieu que les médecins et les éducateurs de l'avenir puissent élargir et améliorer les essais que j'ai tentés. »

Lorsqu'en 1911, Elin Falk fut nommée inspectrice des écoles primaires de Stockholm, la gymnastique enfantine entra dans une phase nouvelle. Elle s'efforça de susciter chez l'enfant des mouvements plus naturels; elle montra, entre autre, qu'on n'avait pas attaché assez d'importance à la nécessité du relâchement musculaire. Après elle, Maja-Carlquist s'efforça d'élaborer une gymnastique fondée sur le principe de la tension minimum, en évitant d'immobiliser inutilement aucune des parties du corps,

Après ces divers essais, la gymnastique suédoise se trouve transformée. D'une façon générale, les mouvements sont plus rapides; le rythme est sans cesse modifié pour éviter l'automatisme et tenir l'esprit en éveil; on a introduit un certain nombre d'exercices d'assouplissement ; surtout, on a intercalé fréquemment dans les mouvements volontaires, des mouvements rythmiques, qualifiés d'« élastiques ». Exécutés à un rythme constant et ininterrompu, ils empêchent toute contracture musculaire après une série de mouvements volontaires. Mais ces mouvements perdent facilement leur forme et leur force; d'où la nécessité, d'après M. Meeds, d'une bonne tenue au cours de leur exécution; dirigés d'une façon erronée tous leurs effets correctifs sont perdus.

De plus, dans la néo-suédoise, les exercices aux appareils sont permis; mais, comme le fait remarquer M. S. Grôner, d'Oslo, ils ne peuvent être pratiqués que par les gymnastes

d'élite, maîtres de leur corps : « Quand un gymnaste d'élite aura atteint le degré d'entraînement où il est entièrement maître de son corps, il ne sera plus satisfait par notre gymnastique pédagogique. Ce quelque chose de plus énergique, il l'obtiendra en s'entraînant à d'autres appareils, tels que la barre fixe, les barres parallèles et les anneaux. »

Opposer la néo-suédoise à la suédoise, est une erreur. La gymnastique de position y garde une place nullement négligeable et à la base de tous les mouvements se retrouve le geste analytique.

L'éducation physique au Danemark.

Au Danemark, le système des professeurs spécialisés en gymnastique a été abandonné, il y a une quarantaine d'années. Seuls, les professeurs ayant reçu une instruction complète — physique et intellectuelle — à l'école normale peuvent être nommés dans les écoles publiques.

De même, afin de former des professeurs de gymnastique pour les lycées, l'éducation physique fut incorporée parmi les branches des examens de l'Université de Copenhague; les bacheliers à la Faculté des Lettres peuvent la prendre comme matière secondaire avec une autre matière secondaire et une matière principale. L'éducation physique admise aussi à la Faculté des Sciences peut être prise comme matière principale. Ainsi, tous les lycées ont des professeurs sortis de l'Université aussi bien en gymnastique que dans les autres branches, des professeurs qui savent enseigner deux autres matières en plus de la gymnastique. Par là, elle occupe aux yeux des élèves et des parents un rang égal à celui des autres branches.

Dans les écoles normales, elle forme la base d'un programme et constitue la matière d'un examen. De plus, le simple fait que la note de gymnastique s'ajoute aux autres notes a rendu plus systématique son enseignement dans les écoles danoises.

Depuis quelques années, toutes les écoles où les élèves ont

plus de douze ans, sont dotées d'un gymnase ; la tenue spéciale et le bain y sont obligatoires. L'éducation physique pratiquée s'appuie sur les principes de Ling.

L'organisation de l'éducation physique en Allemagne.

En Allemagne, l'éducation physique occupe une place égale à celle de l'éducation intellectuelle.

Voyons, avec H. von Tschammerund Osten quelle en est l'organisation.

Pour le petit enfant, les exercices méthodiques pour la « Mère et l'enfant », organisés par l'Union Nationale-Socialiste, permettent d'acquérir les notions nécessaires.

Quand l'enfant atteint sa dixième année, l'école vient suppléer à l'enseignement reçu dans la maison paternelle. D'après les « Directives pour l'éducation physique dans les écoles de garçons », l'enfant est soumis à un enseignement physique approprié. A dix ans, garçons et fillettes entrent dans l'organisme de la Jeunesse du peuple allemand, celle du « Jeune peuple » et celle des « groupements de fillettes allemandes ». L'éducation physique se poursuit donc parallèlement à l'école et au sein des organisations de la jeunesse. A partir de la puberté jusqu'à la dix-huitième année, le jeune homme fait partie de la Jeunesse hitlérienne, et la jeune fille de l'Union des jeunes filles allemandes.

Une fois atteinte la dix-huitième année, le jeune homme quitte la maison paternelle pour continuer son éducation, comme travailleur dans le Service du travail, comme soldat dans l'Armée. Durant ce temps, l'éducation physique ne perd pas ses droits. Elle retrouve l'Allemand pendant les heures de repos, après les fatigues du travail professionnel, ou au sein du mouvement « Joie et Travail », sous forme d'entraînement dans les formations du parti national-socialiste.

La gymnastique allemande est caractérisée par le travail aux appareils : barre fixe, barres parallèles, anneaux, etc.

En ce qui concerne les étudiants des universités et des écoles

supérieures, le sport est obligatoire pour tous, c'est un devoir moral. « Fortifie ton corps pour ta famille, ton peuple et ta patrie », dit le docteur Carl Diem.

Le sport obligatoire est considéré en Allemagne comme une base sur laquelle pourra se développer le libre sport : football, aviron, escrime, etc. La variété recherchée dans le sport obligatoire remédiera, ainsi, aux lacunes laissées par le sport libre pratiqué par goût.

Le docteur Carl Diem pose diverses exigences à la pratique du sport obligatoire :

— Il doit aboutir à une harmonie, c'est-à-dire qu'il doit éliminer les défauts.

— Il doit avoir des effets physiologiques; au dernier stade d'une croissance en largeur ralentie, conséquence d'une vie assise, le sport obligatoire fera croître la cage thoracique, la rendra mobile et bombée.

— Le sport obligatoire doit avoir son côté intellectuel. L'Etat fournira aux étudiants, durant cette formation physique, des connaissances théoriques suffisantes. Sortis des universités, ils pourront servir d'exemple, motiver leur attitude et enseigner leurs compatriotes.

— Le sport obligatoire doit servir à éveiller l'esprit de communauté.

Pour réaliser ce programme, l'organisation suivante est exigée :

1° Le sport obligatoire sera dirigé par le personnel enseignant de l'établissement, et les maîtres de sport auront les mêmes droits et la même autorité que les maîtres de science.

2° En ce qui concerne le libre sport, le personnel enseignant sera secondé par l'administration autonome des étudiants.

La culture physique en Italie fasciste.

L'Italie fasciste a organisé l'éducation générale; dans ce programme, l'éducation physique n'a plus qu'un but : dresser,

dès l'enfance, le corps et l'esprit, c'est-à-dire la volonté vers un seul idéal : servir la Nation.

C'est l'œuvre des balillas, qui, en 1929, ont été incorporées à l'Etat. L'enfant, dès l'âge de huit ans et même plus tôt, entre dans cette organisation qui revêt un caractère nettement militaire et comprend les anciennes divisions de l'armée romaine : légion, cohorte, centurie, manipule, escouade. Les jeunes élèves militaires reçoivent une éducation appropriée. Les sports auxquels ils se livrent n'ont pour but que de développer leurs forces physiques, en vue de les rendre plus aptes au service militaire. Principes identiques à ceux de Bonaparte. A cette formation sont mêlés des travaux manuels, industriels et agricoles.

A l'âge de quatorze ans, l'enfant passe de la balilla dans les avant-gardes, où l'éducation militaire continue. Puis, le jeune homme rentre dans les « Jeunesses fascistes » et, enfin, à 21 ans, dans la milice fasciste. L'enseignement physique conserve toujours son même caractère.

D'après K. H. van Schagen « ce régime de culture physique a exactement la même valeur que celui auquel étaient soumis les jeunes Spartiates et il vise au même but ».

La gymnastique scolaire en Hongrie.

La méthode d'éducation physique, appliquée dans toutes les écoles de Hongrie, est une combinaison de trois systèmes : le suédois, l'allemand, l'anglais. Méthode qui, d'après J. Kmetyko, s'adapte le mieux à la race hongroise.

Pour atteindre la perfection des qualités corporelles et morales de l'individu, les Hongrois usent, outre l'hygiène corporelle et l'éducation du caractère, de divers mouvements :

Mouvements simples à effet correctif ;

Mouvements composés à effet général ;

Mouvements individuels et coordonnés qui préparent à l'activité de la vie pratique ;

Mouvements individuels et coordonnés qui augmentent l'effectivité, la force physique et psychique.

Par ces différents exercices, l'organisme tout entier est mis à contribution. Quand le temps le permet, l'heure entière de gymnastique est parfois consacrée au sport.

Dans tout leur enseignement, ils s'efforcent d'obtenir, par des moyens agréables, les résultats suivants : bonne hygiène; satisfaction des exigences esthétiques; un usage économique des forces; développement de la discipline personnelle et du sentiment de responsabilité.

Les Sokols et la Tchécoslovaquie.

En 1862, Miroslav Tyrs, né en 1832 à Tetsehen, intellectuel et futur professeur d'histoire de l'art à l'université de Prague, pensa que si la nation tchèque privée de son indépendance, ne voulait pas mourir écrasée par l'esclavage, elle devait entretenir sa vigueur physique.

Miroslav Tyrs fonda les Sokols. « Soyons forts et persévérants comme nos héros de jadis », dit-il. Nous devons « conserver notre peuple toujours jeune et rajeuni, pour empêcher sa disparition, par... la santé physique, morale et intellectuelle ». Pour atteindre le but patriotique à la base du mouvement, Tyrs fit appel au peuple tchèque tout entier. « Santé, force, beauté, ces trois mots résument son idéal en matière d'éducation. »

Quel rôle ce mouvement a-t-il joué par la suite, dans la culture physique en Tchécoslovaquie? A côté des grands services sociaux créés par les Sokols — caisses d'accidents, secours aux vieillards, bibliothèques — il est important de noter que l'éducation physique prit une telle extension, qu'elle est devenue une part essentielle de la civilisation nationale. Ce mouvement s'est, du reste, étendu parmi les Yougoslaves, les Polonais et les Russes.

Leur gymnastique vise, avant tout, à des mouvements d'ensemble, où ils n'ont guère de rivaux en Europe. Les

exercices aux agrès tiennent aussi une très large part dans cette formation. L'influence d'Hébert a été très grande : « Les gymnastes se livrent à leurs exercices pieds et jambes nus, légèrement vêtus, et, dans la mesure du possible, en plein air. »

Depuis quelques années, la gymnastique féminine des Sokols a pris un caractère nettement esthétique et rythmique : les formes classiques de la marche, du saut, du lancement, de la lutte sont exécutés avec accompagnement d'orchestre ou de chœurs. Ils sont allés même plus loin dans cette voie et des scènes allégoriques exécutées d'ensemble représentent sur un rythme approprié : le retour des travaux champêtres...; les mouvements de la nature (ondulations des flots, balancement des fleurs agitées par la brise) et le rythme du travail humain (mouvements des faucheurs, des moissonneurs).

L'enseignement de la gymnastique en Russie.

D'après un article publié par M. Albert Maisel, de Moscou, dans le numéro du 10 août 1931, de la revue *Leibesübungen*, éditée à Berlin, nous donnerons un aperçu des projets de gymnastique et du but poursuivi par certaines sociétés de culture physique, fonctionnant dans le cadre administratif de l'Etat soviétique.

D'après le document officiel : *La culture physique dans les écoles*, le but de la gymnastique est triple :

Améliorer les capacités physiques de la race ouvrière;

Former la jeunesse pour la préparer à la vie militaire;

Donner au peuple des habitudes d'hygiène.

Dans les écoles professionnelles, elle vise à neutraliser les effets nocifs du travail dans les usines pour la santé des ouvriers. Tous les élèves des écoles doivent, à l'âge de 14, 16 et 18 ans, subir un examen de culture physique, pour prouver qu'ils possèdent les capacités suffisantes pour être militaires.

L'enseignement de la gymnastique comprend : les exercices sans et avec appareils, le jeu, le sport, les excursions. Parmi

les sports, la pratique du ski est prise en considération, surtout au point de vue militaire.

La méthode employée par la « Société du stade international rouge », association post-scolaire, est basée sur trois principes : « l'exécution d'ensemble, l'exécution en masse, l'initiative ». Ce groupement attache la plus grande importance au milieu dans lequel l'enseignement de la culture physique doit être donné : l'individu doit vivre au contact de la nature : soleil, eau, air en sont les trois éléments favorables. Pour rendre le milieu le plus attrayant possible, une large part est faite à l'utilisation des auditions musicales des grands maîtres.

Le système d'éducation physique en Angleterre.

Le développement de l'éducation physique en Angleterre date d'il y a une trentaine d'années. Après 1895, elle devint virtuellement obligatoire dans les écoles, mais s'inspira du système de gymnastique en usage dans l'armée. Les dernières publications du ministère de l'Instruction publique (1936), traitent de ses moyens d'amélioration et d'expansion.

En 1937, le ministère de l'Instruction publique, reconnaissant qu'un développement physique sain est essentiel au développement intellectuel, attribue une plus grande importance à l'éducation physique : elle comprend des exercices systématiques, des jeux, nage, danse, athlétisme, boxe, camping.

Dans les écoles primaires, le soin de l'enseignement physique est assuré en général par l'institutrice qui a reçu un entraînement spécial durant ses études à l'école normale. Dans les classes supérieures des écoles primaires et dans les « Central Schools » une salle de gymnastique est de règle. Partout où c'est possible les exercices se font en plein air.

Dans l'enseignement supérieur, les jeux occupent une très large place. La plupart des écoles secondaires ont une salle de gymnastique, des douches et des terrains de jeu. Grâce à l'existence déjà ancienne de collèges d'éducation physique

pour les femmes, les exercices physiques dans les écoles de filles sont placés sous la direction d'un professeur pleinement qualifié.

A la suite d'un décret de 1937, un plus grand effort est fait pour lier l'entraînement physique de la vie scolaire et de la vie post-scolaire.

L'éducation physique dans l'éducation générale aux Etats-Unis.

Dans les écoles américaines, l'éducation physique semble servir de base réelle à l'éducation générale. Mlle Byhouwer, professeur de culture physique à Amsterdam, montre que l'école américaine vise surtout à développer trois choses : santé, utilité sociale, récréation; aussi la place accordée à l'éducation physique et aux travaux manuels est-elle importante. Cette conception montre le sens pratique des Américains.

En outre, la bonne formation des professeurs de culture physique contribue à son développement. Ces éducateurs, en dehors des connaissances techniques de leur branche, ont une culture générale. Les connaissances acquises leur permettent de résoudre les nombreux et délicats problèmes de physiologie, de psychologie et de morale, qui se posent à chaque instant dans l'éducation physique. Cette nécessité a été comprise dans de nombreuses écoles américaines, où la musique, le dessin, les travaux manuels, les exercices physiques, les jeux et les sports tiennent une place fort importante.

Les bases de l'éducation physique au Japon.

Tout Japonais qui veut atteindre la perfection physique, observe rigoureusement toutes les prescriptions qui y conduisent. « L'observation du régime alimentaire, l'habitude de respirer profondément l'air frais en tout temps, le port d'un

vêtement rationnel ne faisant point obstacle au libre accès de l'air, l'usage fréquent du bain, l'emploi de l'eau à discrétion, le repos régulier, un degré convenable de récréation et une dose suffisante d'exercice musculaire, tout cela est indispensable pour retirer le maximum de bénéfice du système d'entraînement physique. »

Ce régime adopté, le Japonais peut s'exercer aux exercices préliminaires à ceux de la lutte. Ces préliminaires comprennent des exercices d'entraînement du cœur et des poumons, de développement musculaire, de résistance et d'endurcissement ; enfin, des exercices d'assouplissement, d'équilibre, d'adresse et d'agilité, tels que chutes, sauts, voltige.

L'art de savoir tomber occupe, dans leur éducation physique, une place prépondérante. Pour être bien éduqué, corporellement, le Japonais doit savoir tomber de toutes les manières, dans toutes les positions, sans se faire aucun mal et sans nuire, ni à sa souplesse, ni à son agilité.

Et ceci explique peut-être leurs remarquables succès aux sauts en hauteur et à la perche.

III. EDUCATION FEMININE

Il y a trente ans, l'éducation féminine se présentait de la façon la plus simple : 98 femmes sur 100 négligeaient totalement toute culture physique, les deux autres apparaissaient aux yeux de leurs semblables comme des excentriques. Aujourd'hui, malgré l'évolution réelle du mouvement sportif depuis 1918, la situation est presque aussi déplorable. Les jeunes filles sont maintenant divisées en deux catégories. Les unes continuent la tradition et ne font rien. Les autres, avides de gloire sportive, se consacrent d'emblée corps et âme aux sports de compétition. Cette façon de faire est peut-être pour la masse, plus néfaste encore que la carence complète de jadis.

Pourtant, la nécessité de cette évolution ne s'est mieux fait sentir que de nos jours, où la femme prétend et joue un rôle de plus en plus important dans tous les domaines de l'activité sociale.

Toutes sortes de raisons montrent qu'elle doit se maintenir en parfait équilibre physique.

La femme est destinée avant tout à la procréation. Cultiver sa valeur physique et physiologique, c'est améliorer toute la race.

Mais d'un autre point de vue, non moins important, on peut affirmer avec Boigey que « la perfection corporelle fait tous les jours naître des passions irrésistibles, mais qu'on a rarement vu l'instruction sans les qualités physiques, exciter de pareils sentiments ».

Après avoir examiné les trois tendances dont s'inspire la gymnastique féminine, nous rappellerons les règles nécessaires à la direction d'une leçon d'éducation physique rationnelle.

La première école, essentiellement empirique, prétend fonder sa doctrine sur l'expérience. Dans un rapport sur « Les exercices physiques de la femme », Henri Warninghoff, de Berlin, prétend que les inconvénients physiologiques que peut avoir pour la femme la pratique des sports de compétition sont exagérés. L'auteur conclut du reste à la nécessité de pousser l'entraînement des jeunes filles jusqu'à la limite de leurs aptitudes « et en vue de résultats maximum ». En Allemagne, la préparation à ce régime spartiate se fait par la culture physique, les exercices analytico-synthétiques combinés avec les jeux, les jeux sportifs, les exercices d'application notamment utilitaires, et les sports.

Mais dans toute méthode proprement sportive, entre un élément nouveau : l'idée de compétition ; or, la femme apporte dans les compétitions une telle passion qu'on doit l'écarter des luttes sportives « où l'effort personnel intensif va jusqu'au risque » (P. de Coubertin).

De plus, les luttes de compétition, la course à pieds, peu-

vent provoquer chez la femme une sévère perte de poids aux dépens des graisses de réserve, qui, à l'état normal, patinent si joliment ses formes.

Si l'on a soin de n'admettre à la compétition que celles dont les aptitudes sont jugées suffisantes par un examen obligatoire, physiologique et médical, il n'y a aucun inconvénient à ce qu'elles s'adonnent à des courses de vitesse de 80 m., des courses par relais, à la natation, à l'aviron et au cyclisme.

En ce qui concerne les sports collectifs et jeux sportifs, la femme y trouve à la fois un plaisir et un bénéfice physique réel : hockey, tennis, basket-ball sont des sports parfaitement accessibles et recommandables.

La deuxième école s'oppose diamétralement à l'impétuosité et au dynamisme de la première. La gymnastique rythmique porte surtout son attention sur l'éducation sensitivo-motrice. L'élégance du geste chez la jeune fille devient le souci constant.

Cependant, dans toute éducation physique, il ne faut pas oublier les particularités physiologiques et morphologiques propres à l'organisme féminin. La laxité de ses articulations et la moindre résistance de sa musculature ne doivent pas s'accentuer par l'emploi abusif des mouvements arrondis. Il est impossible d'envisager seulement une gymnastique de position ou une gymnastique de mouvement : dans le corps humain, il existe des muscles à prédominance statique ou cinétique qui ne peuvent sans danger être détournés de leur fonction normale.

Méthode louable, mais qui ne doit pas être érigée en clef de voûte d'une éducation intégrale. Cette « gymnastique de grâce » doit être considérée comme un complément de l'éducation physique féminine.

Quant à la troisième école, elle s'inspire de la méthode suédoise déjà exposée. La gymnastique féminine préparatoire, formative, ne diffère guère de celle des garçons ou des adolescents. Méthode essentiellement de base, elle est nécessaire mais non suffisante.

Les principaux buts de l'éducation féminine ne doivent pas être oubliés. Elle doit être :

Corrective : nécessité du travail des muscles de l'omoplate et de la sangle abdominale;

Utilitaire : pratique des exercices de porter, de force...

Harmonieuse : exercices d'équilibre et de danse accompagnée de musique;

Vigoureuse : goût de l'effort et maîtrise de soi : courses, sauts;

Hygiénique : air, eau, soleil, gaieté.

L'éducation physique de la femme doit être divisée en phases :

L'enfance;

La période pubère;

L'adolescence et l'âge adulte;

La maternité;

La période post-maternelle.

Avant douze ans, l'éducation physique consistera d'abord dans la pratique des jeux libres; puis progressivement l'éducation respiratoire retiendra l'attention. Dès cette période, quelques notions élémentaires d'exercices rythmiques et de méthode naturelle donneront la notion de coordination musculaire.

Grâce à cette gymnastique, la jeune fille atteindra l'époque pubère dans l'épanouissement de ses forces. C'est à cet âge que la responsabilité de l'éducateur, du médecin et de la famille est la plus lourde : l'éducation physique doit être vraiment graduée. Aux exercices précédents on ajoutera des mouvements correctifs qui rétabliront les malformations physiques si fréquentes durant cette période.

Devenues adolescentes, femmes, elles continueront leur éducation physique. Dès 17 ou 18 ans, la croissance étant à peu près terminée, les jeux sportifs, les exercices d'application ainsi que les exercices sportifs, ayant surtout pour fin la formation du caractère, pourront être pratiqués. L'éducation physique ainsi comprise assurera à la femme un corps décou-

plé aux formes arrondies. Légèreté harmonieuse et souplesse de la démarche s'affirmeront même chez les moindres d'entre elles.

Au cours de règles normales, si l'activité physique n'est pas contre-indiquée, l'état menstruel commandera, dans la majorité des cas, la modération.

La femme enceinte devra modifier son régime d'activité physique. Dès le début de la gestation, tous les jeux sportifs et les exercices d'application seront supprimés. Elle pratiquera la gymnastique éducative, mais s'abstiendra des exercices d'équilibre, de suspension et des sauts. Les deux périodes extrêmes (trois premières semaines et deux derniers mois) exigent les plus grandes précautions.

Aussitôt rétablie, la femme peut reprendre progressivement l'entraînement aux exercices physiques. Les mouvements choisis seront doux, faciles, de forme analitico-synthétiques et sans heurts. La sangle abdominale reprendra sa tonicité musculaire et la graisse accumulée durant la gestation disparaîtra progressivement. Jusqu'à la période de sevrage, son entraînement ne sera pas complètement rétabli. Ce régime d'hygiène physique appliqué, son corps sera préservé de la déchéance jusqu'à un âge plus avancé.

IV. LA DOCTRINE NATIONALE ACTUELLE

Les différentes méthodes d'éducation physique ayant été examinées, nous résumerons l'opuscule paru en juin 1941 sur *les Activités d'Education générale.*

Nous y lisons : « Cette notice a pour objet de donner l'orientation nécessaire aux éducateurs qui vont être chargés de diriger les activités d'éducation générale.

» Elle ne constitue pas à proprement parler une instruction, mais se borne à formuler les principes dont s'inspire le Com-

missariat général et à donner des instructions assez précises sur leur application.

» Elle n'est pas non plus un document immuable et recevra les modifications et les compléments que l'expérience dictera. Telle qu'elle est, elle permet aux maîtres, sans limiter étroitement leur initiative, d'utiliser à bon escient leurs connaissances et leurs aptitudes pour entreprendre sans plus tarder la grande tâche nouvelle qui est confiée aux éducateurs français. »

Les activités scolaires d'éducation générale comprennent :

1° Une éducation physique générale assurant la formation de base.

2° Une initiative et une formation sportives.

3° Des jeux.

4° La pratique des exercices rythmiques, de la danse et du chant choral.

5° Des travaux manuels.

6° Des sorties, des excursions, des activités au grand air et l'entraînement à la vie des camps.

7° La pratique du secourisme.

Ces activités se dérouleront, le plus possible dans un cadre naturel. Il faut que les enfants se débarrassent des coiffures, chaussures et vêtements habituels pour revêtir un costume bien adapté à l'activité pratiquée.

Le Personnel.

Pour que les activités d'éducation générale méritent pleinement leur nom, pour qu'elles laissent à l'esprit la place prééminente qu'il doit avoir, il est nécessaire que, dans chaque établissement, les maîtres ayant les titres intellectuels les plus élevés, participent à leur direction. Ainsi, seulement, selon le vœu de Montaigne « les jeux mêmes et les exercices » pourront être « une bonne partie de l'étude ».

Parmi les éducateurs on peut donc distinguer trois classes :

— Les éducateurs intellectuels.

— Les éducateurs physiques.

— Les éducateurs « généraux » dont l'action, s'exerçant aussi bien hors de la classe que dans la classe, leur permet de faire l'indispensable synthèse entre l'éducation intellectuelle, physique, sportive et de les renforcer l'une par l'autre.

Le contrôle médical.

Le contrôle médical scolaire ne se borne pas à la surveillance de l'hygiène générale et individuelle et au dépistage des maladies contagieuses; il doit également déterminer le degré d'aptitude aux activités physiques et sportives : il apportera ainsi sa contribution à l'orientation professionnelle.

Le médecin-contrôleur établit les fiches médicales individuelles. Il est aidé au cours de ses examens par le professeur et le moniteur d'éducation physique et sportive, qui tiennent à jour les fiches de progrès physique individuelles.

L'ordre et la discipline.

Les activités d'éducation générale doivent être ordonnées par une discipline intelligente, qui, dans un cadre très ferme, laisse à chacun la possibilité d'être pleinement lui-même. C'est grâce à l'action collective que les enfants comprendront qu'ordre et liberté ne sont pas des notions contradictoires, mais constituent deux aspects d'une même réalité.

Si, dans la leçon d'éducation physique, les élèves doivent pouvoir agir à leur rythme personnel, il est également nécessaire que des exercices d'ordre leur donnent le sens d'une discipline exacte dans le temps et précise dans l'espace. La leçon d'éducation physique sera donc précédée d'une « prise en main » des élèves. Ceux-ci, en formation ordonnée, se présenteront sur le terrain en chantant, tête et regards hauts.

Les élèves salueront le pavillon hissé au mât du terrain. Souvent eux-mêmes enverront les couleurs, selon un cérémonial sobre, mais impeccablement ordonné. Puis ils effec-

tueront des évolutions variées et des exercices d'ordre, au cours desquels on exigera une parfaite exécution d'ensemble.

De même, à la fin de la séance, la classe, après avoir exécuté avec vigueur et précision quelques mouvements de « reprise en main », quittera le terrain en formation régulière et en chantant.

L'Education physique générale.

La méthode naturelle, base de l'éducation physique générale, laisse à chaque maître une large initiative et lui permet d'adapter les exercices, d'une part au tempérament et aux occupations de ses élèves, d'autre part aux circonstances extérieures et aux moyens dont il dispose.

1° *La méthode naturelle et la formation de base.*

La séance d'éducation physique se déroule normalement sur un espace libre, sensiblement plan, de dimensions variables, que l'on appelle le « plateau », et qui doit être, autant que possible, aménagé (piste, portique, sautoirs, poutrelles, etc.) Elle peut aussi se dérouler en terrain varié.

Les exécutants seront en tenue spéciale : pour les garçons, maillots (torse nu si la saison le permet, chandail par temps froid), culottes, sandales. Cette tenue, imposée au même titre que les livres, cahiers, devra être rendue uniforme dans chaque école dès que les circonstances le permettront.

On distinguera :

A. La leçon d'Education physique.
   a) Leçon complète sur terrain aménagé;
   b) Leçon en parcours varié;
   c) Leçon réduite, sur plateau ou en salle.

B. La séance d'étude.

A. La leçon d'éducation physique

Sans imposer, pour la leçon, un dispositif unique, on recommande aux maîtres de répartir, sur le « plateau » les élèves en

groupes appelés « vagues », chaque vague étant constituée par des élèves de force sensiblement égale.

On rappelle seulement ici les règles techniques ou pédagogiques les plus importantes.

La leçon doit être progressive, continue, dosée, alternée. La leçon commence par une mise en train contituée par l'« envolée », qui est suivie d'exercices de souplesse et de coordination exécutés en marchant ou en courant, ou de jonglages et de lancers légers. Viennent ensuite les exercices de quadrupédie, grimper, saut, équilibre, lancer, lever, attaque, défense, course, marche, natation.

Il est nécessaire que toutes les leçons d'entraînement général comportent les groupes d'exercices ayant l'action foncière la plus importante (marche, course, saut), des mouvements d'adresse (lancer, jonglage ou équilibre) et quelques mouvements nécessitant des efforts musculaires plus intenses (grimper, lever, porter, attaque et défense).

La leçon d'Education physique peut prendre les formes suivantes :

a) *Leçon complète sur terrain aménagé.*

Il est d'un intérêt primordial de créer auprès de chaque école, comme dans les clubs sportifs, un terrain d'entraînement aménagé, où les enfants trouveront les portiques, poutres d'équilibre, barres de suspension, fosses de chutes, pistes ou parcours, qui leur permettront de pratiquer tous les exercices naturels cités plus haut. Les pistes d'obstacles offrent une combinaison d'exercices particulièrement intéressante.

b) *Leçon en parcours varié.*

La leçon en parcours varié peut être pratiquée soit sur le terrain scolaire, soit en pleine campagne, sur un emplacement choisi d'avance.

Dans le premier cas, les obstacles (poutres, traverses, fossés, plates-formes de rétablissement, portiques de grimper et

d'équilibre) seront artificiels, les uns fixes et permanents, les autres improvisés et constitués par des matériaux de fortune.

Dans le deuxième cas, ce sont des obstacles (talus, fossés, arbres couchés, broussailles, cours d'eau, rochers, murs, etc.) qui présenteront les difficultés variées et inattendues. Le parcours obligera les élèves à faire face à toutes les situations imprévues et, dans les compétitions entre groupes, à organiser une collaboration qui développera l'esprit d'équipe.

Ce mode d'entraînement sera utilisé surtout pour les écoles rurales qui ne disposent pas encore d'un terrain scolaire.

c) *Leçon réduite sur le plateau ou en salle.*

On exécute la leçon réduite lorsqu'on ne peut disposer que d'un « plateau » sans aménagements, soit en raison du mauvais temps (préau ou salle utilisés comme plateau), soit parce que les installations nécessaires n'ont pu être encore réalisées.

Cette leçon est dite « réduite » parce que le manque de matériel ne permet pas d'y introduire certains exercices : suspension ou escalades, équilibres sur la poutrelle, sauts en sautoir ou avec appui.

B. La séance d'étude

La séance d'étude se déroule en principe en plein air. Elle a pour but d'étudier ou de perfectionner les gestes naturels.

Toute séance d'étude, si elle n'est pas précédée d'une leçon, sera nécessairement précédée d'une courte mise en train.

Les mouvements à étudier sont d'abord exécutés sans être décomposés par un moniteur ou par un élève particulièrement doué. Un mouvement doit être, en effet « senti » dans son ensemble avant d'être divisé en ses parties : il n'est bien saisi que dans sa continuité.

Le mouvement sera ensuite étudié dans ses éléments, et progressivement reconstitué. Exécution globale d'abord, puis analyse et synthèse, telle est la méthode d'une pédagogie efficace.

Nota. — Les leçons, aussi bien que les séances d'étude, doivent être d'autant plus courtes que les enfants sont plus jeunes. D'autre part, c'est surtout par imitation que l'enfant apprend, et par corrections successives que l'action du maître s'exerce.

2° *Les exercices analytiques et la gymnastique corrective.*

Quand des exercices correctifs de caractère analytique seront jugés nécessaires, ils devront être exécutés, soit après la « prise en main » et avant le début de la leçon proprement dite (dans ce cas, y consacrer un temps très limité), soit au cours de séances spéciales.

Ces exercices correctifs peuvent être collectifs parce qu'ils visent, pour l'ensemble des élèves, aux mêmes effets :

— Soit assurer le jeu normal des articulations ;

— Soit relâcher ou tonifier certains muscles par une action localisée ;

— Soit encore prévenir des déformations et insuffisances ou y remédier. (Très souvent ces déformations et insuffisances présentent une réelle analogie dans un même milieu scolaire ou social.)

Il doit être bien entendu qu'il appartient au médecin chargé du contrôle médical de prendre des décisions nécessaires pour les cas qui relèvent d'un traitement individuel.

3° *L'hygiène et le développement des résistances organiques.*

Le développement des résistances organiques doit faire, lui aussi, l'objet d'un véritable entraînement. Il vise surtout à la mise en jeu des fonctions adaptives qui doivent pouvoir répondre rapidement aux besoins de l'organisme soumis aux conditions les plus diverses : le froid, le chaud, la faim, la fatigue.

« L'accroissement des résistances est non seulement fonction de la lutte contre les extrêmes, mais aussi de l'accoutumance aux contraires... Il faut s'accoutumer aux contrastes

et transitions brusques, c'est-à-dire passer du froid au chaud, ou inversement, de l'abondance aux privations, d'un régime régulier de vie à un régime irrégulier, du confort à la dure... Il reste entendu que dans toute accoutumance progressive aux extrêmes et aux contraires, il faut appliquer des règles de dosage... »

Les séances d'éducation physique générale et de sports seront pratiquées en plein air, dans un costume ample et léger, etc., chaque fois que le temps le permettra, le travail torse nu sera progressivement recherché.

L'ensoleillement sera également assuré au cours des activités, mais on évitera avec soin les excès du snobisme ou de la mode. Les bains d'air, de soleil et de lumière exigent une accoutumance progressive et un dosage bien étudié sans lesquels ils sont plus nuisibles que bienfaisants. On veillera à ce qu'un dévêtissement inopportun ou trop prolongé ne soit une cause de refroidissement; on tiendra compte de ce que la résistance au froid est d'autant moins grande que l'enfant est plus jeune. Laisser les élèves s'immobiliser en costume léger après un exercice est une faute.

Les activités physiques seront suivies le plus souvent possible par des ablutions ou par une douche; on utilisera, suivant la température, l'eau tiède ou l'eau froide. On attachera une importance primordiale à la propreté corporelle : hygiène de la peau et de la chevelure, toilette intime, brossage des dents.

L'aération permanente des locaux où vivent les élèves sera l'objet du souci constant des maîtres.

L'initiation et la formation sportives.

Les séances d'initiation sportive sont consacrées à l'étude méthodique des gestes sportifs. Il faut, en effet, considérer que si certains sports, tels que la marche, la course à pied, la natation (brasse), le cyclisme, etc., utilisent au mieux la disposition symétrique du système nerveux, sont d'une technique relativement simple, d'autres, au contraire, les sauts, les

lancers, les agrès, la boxe, le tennis, le foot-ball, etc., sont d'une technique compliquée, que les meilleurs athlètes ne possèdent pas toujours.

Plus particulièrement dans les sports à technique complexe, le succès dépend d'un bon développement corporel et d'une connaissance parfaite des gestes et des efforts utiles.

L'initiation sportive comprend :

1° Des séances d'étude préparant à la pratique des sports individuels ;

2° Des séances d'étude préparant à la pratique des sports collectifs ;

3° Des séances d'entraînement.

Toute séance d'étude ou d'entraînement sportif débute obligatoirement, comme les séances d'éducation physique générale, par une « mise en train » destinée à « dérouiller » l'organisme et à préparer les différentes parties du corps à l'effort plus ou moins intense qu'elles auront à fournir.

Au cours de cette mise en train, qui doit être progressive en intensité et, quand on le peut, en difficulté, on cherche à développer les qualités nécessaires aux sportifs : vitesse, détente, adresse, souplesse.

A cette fin on exécute :

— Des exercices préparatoires généraux ;

— Des exercices préparatoires spéciaux.

Ces exercices varient selon le sport étudié.

Au cours de ces exercices, la respiration est, autant que possible, conjuguée avec l'effort demandé, l'inspiration se faisant en même temps que le travail en extension.

Ces exercices pratiqués avec méthode et selon une progression réfléchie, sont à la base de l'acquisition du « style ».

Au cours des séances d'étude préparant aux sports collectifs, le futur équipier apprendra les éléments du jeu et la technique des gestes.

Cet apprentissage méthodique est indispensable pour devenir un bon joueur.

L'initiation sportive commence vers dix ans, Elle amène

graduellement les enfants à la pratique de l'athlétisme, des agrès et des jeux sportifs. L'activité sportive des scolaires s'exerce sous le contrôle de leurs maîtres jusqu'à dix-huit ans.

Pour la pratique des activités sportives, les enfants et les adolescents doivent être répartis, d'après leur âge, en plusieurs catégories. A l'école comme hors de l'école, les maîtres doivent faire en sorte que les rencontres n'aient lieu qu'entre sujets de même catégorie, et veiller à ne pas laisser les enfants dépasser leurs forces sous l'effet de l'émulation.

A. Les sports individuels

a) *Athlétisme.*

L'athlétisme est un sport de base essentiel. A ce titre, on peut considérer comme le prolongement de l'éducation physique. Marche, course, saut, lancer appartiennent aussi bien à l'éducation physique générale qu'aux sports. Par la pratique de l'athlétisme, on acquiert à la fois l'aisance des gestes utilitaires et l'efficacité des gestes sportifs.

A l'âge « jeune cadet » — 14 et 15 ans — on pourra organiser quelques épreuves multiples de technique simple, avec ou sans minima éliminatoires. Dans le choix des épreuves, on devra tenir le plus grand compte de l'âge et de la résistance des sujets.

A partir de 16 ans, on initiera les « cadets » aux spécialisations de technique plus difficile. Les compétitions pourront prendre une plus grande importance, tout en restant soumises au double contrôle du médecin et de l'éducateur.

b) *La natation.*

La natation peut et doit être pratiquée dès l'enfance, par les filles comme par les garçons. Exercice de coordination et de souplesse, elle exige une lutte continuelle et développe les qualités de caractère. De plus, elle constitue, comme l'athlétisme, un sport de base. Chaque commune où coule un filet

d'eau doit avoir son bassin de natation. Dans les villes, les piscines chauffées permettront de ne pas interrompre la pratique de ce sport.

c) *Les sports de combat.*

Les exercices d'attaque et de défense sont une école d'audace et de courage. Les enfants y seront entraînés de bonne heure ; les garçons devront être initiés très tôt à la lutte et à la boxe, sport viril par excellence.

d) *Les agrès.*

La gymnastique aux agrès constitue un véritable sport qui développe le sens de l'équilibre, l'adresse, la souplesse, la force, et aussi le courage et l'audace. Il faudra en éviter la pratique prématurée et trop exclusive. On adaptera aux différents âges les divers exercices aux agrès et on compensera toujours les effets de la pratique des agrès par des exercices empruntés à l'éducation physique générale.

e) *Les sports de pleine nature.*

Sur le stade, l'enfant vit au grand air ; il est ainsi orienté vers les sports de pleine nature, tels que le ski, l'alpinisme, l'équitation, le cyclo-tourisme, l'aviron. Il trouvera dans la pratique de ces exercices l'occasion d'un bain de nature où l'effort, souvent intense, s'accompagne de joies profondes.

B. Les sports collectifs

Les sports qui opposent des équipes sont particulièrement éducateurs. Ils développent les qualités de l'individu et l'habituent à réfléchir aux questions d'organisation et de commandement.

Elle aboutit, vers 12 ans, à l'étude pratique des sports eux-mêmes (basket-ball, football, hockey), mais sur terrains et avec temps réduits, le matériel lui-même étant adapté aux possibilités des enfants.

A l'âge de 16 à 17 ans, le jeu peut commencer à se pratiquer avec un matériel et sur des terrains conformes aux règlements officiels des fédérations.

Les jeux.

Le jeu met en action tout l'organisme de l'enfant, toutes ses forces morales; c'est une activité naturelle, il apporte de la joie.

Les jeux (« petits jeux » et « grands jeux ») doivent être déterminés d'après l'effort déjà demandé par les autres activités scolaires. La gamme variée des jeux, et surtout leurs caractères différents, permettent de choisir judicieusement ceux qui conviennent aux circonstances.

L'éducation par le rythme.

Les séances spéciales de rythme et de danse peuvent être assimilées à des séances d'étude.

a) *Les exercices rythmiques.* — Des mouvements rythmés contribueront à l'éducation des enfants en disciplinant et en renforçant leur attention.

On cherchera à varier les exercices rythmiques, à accroître l'exactitude de leur exécution et la précision des gestes; mais on évitera la complication qui a souvent nui à la gymnastique rythmique.

b) *La danse.* — Les exercices rythmiques trouvent dans la danse une application dont on doit reconnaître la valeur éducative, aussi bien du point de vue individuel que du point de vue social.

Il convient, bien entendu, d'enseigner de préférence, les danses locales ou régionales. Aux plus petits, nous ferons danser les rondes traditionnelles.

c) *Le chant choral.* — Les maîtres qui dirigent les activités d'éducation générale doivent, bien entendu, exercer leurs élèves au chant choral en utilisant le répertoire des chansons traditionnelles de France.

Les travaux manuels.

En replaçant l'éducation physique dans son cadre normal, la nature, on donne mille occasions de créer chez l'enfant le besoin et le goût de l'activité manuelle.

a) *Travaux de plein air et agricole.* — Cette habileté trouvera à s'employer utilement dans l'entretien des terrains; ainsi que dans la culture des jardins, à l'école et à la maison.

b) *Travaux d'ordre artisanal.* — On pourra orienter l'enfant vers la création artistique, qui se rattachera souvent aux traditions locales ou régionales.

Les sorties, excursions, activités au grand air et l'entraînement à la vie des champs.

Physiquement, elles auront l'avantage précieux de ramener la jeunesse à la pratique de la marche.

Spirituellement, les sorties et les excursions, en faisant mieux connaître et aimer le pays, permettront de prendre le contact direct de la vie locale, provinciale, nationale, avec ses métiers, ses traditions, son folklore, ses richesses artistiques.

Le secourisme.

Le secourisme est l'art de donner les premiers soins à un malade ou à un blessé en attendant l'arrivée du médecin. On apprendra aux élèves à panser les blessés, à les manier avec précaution, à immobiliser momentanément une fracture. Ils s'exerceront également à assurer le transport des malades et des blessés dans les circonstances les plus diverses en se servant de moyens de fortune.

Adaptation de la méthode d'enseignement à l'éducation féminine.

La méthode exposée est valable, dans son ensemble, aussi bien pour les filles que pour les garçons. Toutefois, son application à l'éducation féminine demande certaines adaptations. « La crise de la puberté » est souvent invoquée pour priver les fillettes de tout exercice physique pendant une assez longue

période. Pour la majorité d'entre elles, l'activité physique aura un effet salutaire : il suffira d'éviter les efforts brusques, violents ou trop prolongés.

Les exercices physiques peuvent être, pour les filles, les mêmes que pour les garçons. On insistera toutefois sur les exercices de déplacement, de souplesse, et d'adresse, plus que sur ceux de force pure.

Les jeunes filles pourront pratiquer entre elles la plupart des sports et des jeux, à l'exclusion des jeux violents (foot-ball, rugby, boxe).

On utilisera prudemment les exercices aux agrès, et, parmi eux, les exercices à l'échelle horizontale, à la poutre d'équilibre et aux barres parallèles.

Par contre, on réservera une place importante à l'éducation rythmique, qui développe la souplesse et la grâce.

Les travaux manuels seront orientés vers les tâches de l'avenir, celles que réclameront les enfants, la maison, le jardin.

CONCLUSION

Jamais, peut-être, dans l'histoire de l'humanité, la pratique régulière des exercices du corps n'a été aussi nécessaire que de notre temps.

La division du travail et la mécanisation sont devenues les caractéristiques de notre civilisation. Le résultat en a été l'augmentation progressive de la population des villes. Alcoolisme, syphilis et tuberculose ont trouvé dans ces grandes agglomérations un milieu favorable à leur développement.

En détournant la jeunesse du cabaret, du cinéma, et en l'exerçant au grand air, l'éducation physique, commencée dès le foyer, poursuivi à l'école et s'épanouissant dans la pratique rationnelle des sports, apparaît comme l'un des moyens les plus efficaces pour lutter contre les principaux fléaux de notre société moderne.

L'exposé que nous venons de faire, rapide sans doute, mais aussi objectif que possible, montre l'évolution des doctrines et de la pratique des exercices du corps depuis l'antiquité jusqu'à nos jours.

Comme on a pu le constater chemin faisant, il résulte que les conceptions modernes dérivent en réalité de tendances antérieures et sont codifiées par les données les plus récentes et les plus précises de l'anatomo-physiologie et de la psychologie humaine.

SERMENT

En présence des maîtres de cette école, de mes condisciples, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la médecine.

Je donnerai mes soins à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail. Admis dans l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe ; ma langue taira les secrets qui me seront confiés, et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs ni à favoriser le crime.

Reconnaissant envers mes maîtres, je tiendrai leurs enfants et ceux de mes confrères pour des frères, et s'ils devaient apprendre la médecine ou recourir à mes soins, je les instruirai et les soignerai sans salaire ni engagement.

Si je remplis ce serment sans l'enfreindre, qu'il me soit donné de jouir heureusement de la vie et de ma profession, honoré à jamais parmi les hommes, si je le viole et que je me parjure, puissé-je avoir un sort contraire.

Vu :
Le Doyen,
MAURIAC.

Vu, bon à imprimer :
Le Président,
R. FABRE.

Vu et permis d'imprimer :
Bordeaux, le 29 janvier 1942
L'Inspecteur général de l'Enseignement supérieur
Recteur de l'Académie,
A. LIRONDELLE.

PRINCIPALES REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

A) Historique de l'éducation physique.

Amélineau. — *Essai sur l'évolution historique et philosophique des idées morales dans l'Ancienne Egypte*, Paris, 1875.

Dr Boigey. — *Manuel scientifique d'éducation physique.*

Champollion Le Jeune. — *Monuments de l'Egypte et de la Nubie*, Paris, 1844.

Durkeim. — *Les formes élémentaires de la vie religieuse : système totémique en Australie*, Paris, 1912.

Chavannes. — *Mission archéologique dans la Chine septentrionale.*

Clias. — *Traité élémentaire de gymnastique rationnelle*, Genève-Paris, 1853.

Condorcet. — *Œuvres publiées par A. Condorcet*, Paris, 1847.

— *Mémoires sur l'instruction publique.*

Couvreur. — *Li ki ou Mémoires sur les bienséances et les cérémonies*, Imprimerie Mission catholique, 1913.

Granet. — *Danses et légendes de la Chine ancienne*, Paris, 1926.

M. Labbé. — *Traité de l'éducation physique sous la direction de M. Labbé*, t. I, Paris, 1905.

Lakanal. — Rapport suivi d'un projet présenté à la convention au nom du comité d'instruction publique, juin, 1793.

Lepeletier Saint-Fargeau. — *Plan d'éducation nationale*, Bruxelles, 1826.

Letourneau. — *L'évolution de l'éducation dans les diverses races humaines*, Paris, 1898.

Mospéro. — *Histoire ancienne des peuples de l'Orient classique*, Paris, 1895-1899.

Montet. — *Les scènes de la vie privée dans les tombeaux égyptiens de l'ancien Empire*, Strasbourg, 1925.

Prisse d'Avennes. — *Histoire de l'art égyptien d'après les monuments*. Paris, 1879.

Van Schagen. — *Le rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité*, Paris.

Talleyrand. — *Rapport sur l'instruction publique fait au nom du Comité de constitution*, sept. 1791.

Les différentes méthodes d'éducation physique.

Amoros. — *Nouveau manuel complet d'éducation physique, gymnastique et morale*, Roret, Paris, 1847.

Bocquillon. — *Etude expérimentale et comparée de l'action des différentes méthodes d'éducation physique sur le développement corporel et le développement musculaire*, Thèse Paris, 1905.

Bjôrksten. — *Gymnastique féminine*, traduit par Jentyer. Neuchâtel, Paris, 1929.

Dr Boigey. — *Manuel scientifique d'éducation physique.*

Carlquist. — *La transformation de la gymnastique de Ling selon le principe de la tension minimum*. Lingiaden, Stockholm, 1939.

Grant, S. Clark, London. — *L'éducation physique et ses rapports avec le système d'éducation physique en Angleterre et au pays de Galles.*

Dalcroze. — *La rythmique, la plastique animée et la danse*. Lausanne, 1916.

Dehoux (Liége). — « Education physique de la femme », *Revue médicale d'éducation physique*, Bordeaux, janvier 1941.

Démeny. — *L'école française*, Paris, 1921.

— *Les bases scientifiques de l'éducation physique*, Paris, 1902.

— *Education et harmonie des mouvements*, Paris, 1926.

Diem (Berlin). — *L'éducation physique obligatoire dans les Universités et autres écoles supérieures*, Lingiaden, Stockholm, 1939.

Dr Fournié. — « Après la Lingiade », *Bulletin ligue française d'éduc. physique*, Bordeaux, 1939.

Hansen (Em.) (Copenhague). — *Le rôle de la forme progressive et de la méthode du travail dans la gymnastique*, Lingiaden, Stockholm 1939.

Hansen (m.) (Copenhague). — *Le rôle de la forme progressive et de la méthode du travail dans la gymnastique*, Lingiaden, Stockholm 1939.

Hébert. — *Guide abrégé du moniteur*, Paris, 1918.

— *Leçon-type d'entraînement*, Paris, 1925.

Kmetyko (Budapest). — *Sur le système et la méthode de la gymnastique scolaire hongroise, les éléments suédois et allemands et, les particularités qui apparaissent comme originales.* Stockholm, Kongressem.

Krümmel (Berlin). — *L'organisation de l'éducation physique obligatoire en Allemagne*, Stockholm, Kongressem, 1939.

Illéris (Copenhague). — *Professeurs spécialisés ou professeurs ordinaires en gymnastique*, Stockholm Kongressem, 1939.

Labbé. — *Traité d'éducation physique sous la direction de M. Labbé*, t. II, Paris, 1905.

Major, Leeds. — *La place du rythme dans la gymnastique moderne*, Stockholm Kongressem, 1939.

Méthode française. — *Règlement général d'éducation physique*, Paris, 1928.

Van Schagen. — *Le rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité*, Paris.

Tillier. — *L'éducation physique au Japon. L'éducation moderne*, Paris.

Trap (Copenhague). — *Plans annuels de gymnastique*, Kongressem.

Von Tschammer und Osten (Berlin). — *Sur l'organisation de la gymnastique libre et du sport en Allemagne*, Stockholm-Kongressem, 1929.

Imprimerie BIÈRE, 18, rue du Peugue, Bordeaux — 1942.